



JAK POZNAT, ŽE JE VÁŠ VZTAH NA KONCI

Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor



Láska má mnoho podob. S tím druhým můžeme zažívat krásné okamžiky, rozvíjet se, cestovat, vytvořit harmonickou rodinu a užívat si života. Ale můžeme se také nenávidět, omezovat, vzájemně stagnovat a dokonce zažívat "duševní sebevraždu". Někteří lidé zůstávají ve vztahu jen proto, že mají strach z reakce druhého, okolí a životní změny. Což je obrovská škoda.

Pokud si dnes nejste jistí, zda je váš vztah před totálním rozpadem, přináším vám pár jasných znamení, která vaši neslučitelnost signalizují.

A protože dobře vím, jak je těžké vztah opustit, hned na začátku ebooku najdete pár motivačních vět, které si můžete někam pověsit nebo si je číst v okamžiku, kdy vám není do smíchu.

Držím vám palce!

Lenka Černá, kouč v oblasti osobního rozvoje

www.skola-pro-zeny.cz



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad **Restart života**. Je zakladatelkou **Školy pro Ženy**, majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

MOJE MOTIVACE

KE VZTAHOVÉ SVOBODĚ

- ▶ Podívej se na svůj život za dva roky, až vše zvládneš... představ si, jak budeš šťastný, svobodný a milovaný..
- ▶ Rozchodem tomu druhému neublížeš... ubližoval bys mu, pokud bys ve vztahu zůstal a byl dále neupřímný... I tvůj partner má nárok na lásku a může ji prožít s někým jiným. Ty mu lásku již nabídnout nemůžeš.
- ▶ Rozchodem dáváš sám sobě jasně najevo, že si vážíš svého života a máš se rád. Je to tvá možnost volby, kterou využíváš pro své budoucí štěstí.
- ▶ Rozchod neznamená konec vašeho vztahu. Můžete být přáteli a dokonce se k sobě můžete kdykoliv vrátit.
- ▶ Dokonči rozchod důstojně a s láskou k druhému. Tak, aby ses nemusel vracet do minulosti, nenávidět a nosit v sobě křivdu. Neodpustit znamená ponechat si vztek a nenávist.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

JAK POZNAT, KDY JE MŮJ VZTAH NA KONCI? SIGNÁL 1

Nestojíte si za to

První a velice důležitý moment, který máme tendenci podceňovat. Často se stává, že jeden z partnerů chce na vztahu pracovat, avšak ten druhý nikoliv. **Pokud tomu druhému nestojíme za to, aby se změnil, jak chcete dále fungovat a na vztahové pohodě zapracovat?**

Toto pravidlo funguje i naopak. Pokud nám partner vlastně nestojí za to, jak se s ním chceme ve vztahu cítit dobře? A jak chceme zažívat pocity lásky a důvěry s někým, kdo nás vlastně už ani nezajímá? Pokud procházíte **manželskou krizí**, zkuste si tuto otázku položit a pravdivě si na ni odpovědět. Stejně tak se zeptejte vašeho partnera a jasně podle odpovědi poznáte, zda má smysl zůstat nebo odejít.

A co dělat, když oba dva řeknete ANO? Samozřejmě začněte na vztahu pracovat. Můžete to zkusit svépomocí, anebo využijte kouče v manželské poradně. Mohu vám doporučit moji kolegyni Kateřinu Matlákovou, kouče a mediátora. Zde najdete její profil: **Mgr. Kateřina Matláková**



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

SIGNÁL 2

Partner vás opakovaně podvádí

I když slibuje, že to příště neudělá, pravidelně narážíte na nevěru partnera. Z mé vlastní praxe dobře vím, že je minimální šance na to, abyste vztah opravili a navázali potřebné konto důvěry. Opakovaným lhaním a nevěrou váš partner dává jasně najevo, že mu na vztahu s vámi nezáleží a že jste mu vlastně jedno. Proto nevěřte jeho planým slibům, které nikdy nesplnil, a ze vztahu raději odejděte. I když to pro vás bude nyní extrémně bolestivé, jak byste si mohli sami sebe vážit, když jste dlouhodobě podváděni?

A není lepší na sobě trochu zapracovat, restartovat život a najít si někoho, kým budete skutečně milováni?



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

SIGNÁL 3

Máte od samého začátku odlišnou sexuální chemii

Často máme tendenci sexuální chemii ve vztahu opomíjet, avšak ona je pro spokojený vztah skutečně důležitá. Pokud na **začátku vztahu chemie mezi partnery byla a ztratila se**, dá se zapracovat na jejím obnovení. Její ztráta je totiž většinou způsobena vztahovými problémy, díky kterým se poté partnerům nevede i v oblasti sexu. Avšak, pokud nám je partner chemicky nepříjemný od samého začátku, vždy budeme hledat uspokojení mimo vztah. A také jasně to značí na rozdílnost povah partnerů, takzvanou vztahovou nekompatibilitu.

Podívejte se na díl Restartu života na téma “Hodíme se k sobě, miláčku”



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

SIGNÁL 4

Neumíte zvládat partnerské hádky

Výměna názorů je v partnerství určitě zdravá. Měla by ale posloužit k tomu, abyste došli s partnerem k závěru a váš vztah vylepšili. Zažila jsem partnery, kteří raději přestali komunikovat, aby se vyhnuli nepříjemné hádce bez konce. A tak u nich doma nastalo ledové ticho, které by se dalo krájet. A po letech si museli přiznat, že se ve vztahu prostě necítí dobře. Nejhorší však bylo, že když na sobě chtěli zapracovat, zjistili, že mají “nevyříkáno” za tolik let! A bohužel tak samotnou opravu vztahu vzdali.

Jestli chcete v partnerství prožívat klid a radost, naučte se komunikovat o problémech a dávejte vašim hádkám určitý závěr, konec. A pokud jste nyní zjistili, že už nejste schopni se domluvit ani na drobnostech, měli byste zauvažovat nad možným koncem vztahu.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

SIGNÁL 5

Ve vztahu nemůžete růst a stagnujete

Zní to možná divně, ale vedle toho druhého bychom se neměli jen radovat. Náš životní partner by nás měl motivovat ke změnám, být pro nás inspirací i kamarádem do nepohody. Pokud máte pocit, že vedle toho druhého stagnujete a nikam se neposouváte, budete ve vztahu i dále spokojení? Vzájemný respekt a podpora patří mezi důležité aspekty partnerského štěstí, tak na ně nezapomínejte!

ZKUSTE SI ODPOVĚDĚT NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY:

- ▶ Jakým způsobem změnil partner můj život?
- ▶ Jaká pozitiva do mého života přinesl partner?
- ▶ Co jsem se díky partnerce/partnerovi naučil/a?
- ▶ Byl/a bych bez mé partnerky/partnera stejně kvalitní osobnost?
- ▶ Omezuje mě v zásadních aspektech života partner/partnerka?



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

SIGNÁL 6

Drží vás nad vodou jen vaše děti

Jste spolu již nějaký pátek a láska z vašeho vztahu dávno vyprchala. A tak se soustředíte na výchovu dětí, jejich štěstí a pohodu. V takovém partnerství žije mnoho z nás. Zůstává ale otázkou, co budete dělat, až děti vyrostou a půjdou si po svém? Jak bude vypadat váš vztah v době, kdy zůstanete jen sami dva?

Vím, že není vůbec jednoduché ukončit vztah, ve kterém již figurují děti. Takové rozhodnutí je často považováno za sobectví, když se rozhodneme ze vztahu odejít a “vzít tak dětem mámu nebo tátu”.

Víte jaká je ale moje zkušenost **partnerského poradce**? Lidé, kteří vyrostli v tomto typu rodiny, neměli vůbec pozitivní vztahové naprogramování. Neviděli u rodičů lásku a také často doma zažívali hádky a nedorozumění. Sami poté nebyli schopni vytvořit **harmonické partnerství** a hledali si partnery, se kterými oni sami vytvořili chladný vztah.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

SIGNÁL 7

Rozčilují vás absolutní drobnosti

Vadí vám, jakým způsobem druhý jí, dýchá, mluví, směje se.. Zdá se to úsměvné, ale toto značí skutečný konec vašeho vztahu. Pokud vás druhý irituje sebemenší drobností v jeho chování, vypěstovali jste si na něj "vztahovou alergii" a vezměte rychle nohy na ramena.

Ve vašem vztahu by přece měla být láska, pohoda, respektování druhého i vzhlížení k protějšku, nemyslíte? Jak chcete vytvořit pohodu s někým, kdo vás rozčiluje na každém kroku?



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Závěr

Možná jste si právě teď museli přiznat, že je pro vás rozchod nevyhnutelný. Je to velký a náročný krok, na který je určitě dobré se připravit. Sama jsem zažila rozpad mého vztahu po 8 letech intenzivního soužití a dobře si pamatuji, jak bylo mé rozhodnutí tíživé a náročné. První dny byly katastrofální, ale čím jsem byla od rozchodu dále, tím jsem nabírala na síle. A když se ohlédnu zpět do minulosti, byl to jeden z nejlepších kroků, který jsem pro sebe i mé okolí mohla udělat.

Hleďte tedy do budoucnosti a slibte si, že budete respektovat sami sebe. Protože, právě vy jste ve vašem životě to nejdůležitější. Když nebudete šťastní vy, jak chcete rozdávat štěstí kolem vás?

Držím vám palce!

Lenka Černá

www.skola-pro-zeny.cz

VYZKOUŠEJTE KOUČINK ZAMĚŘENÝ NA PARTNERSTVÍ A ROZCHOD:

Jak zvládnout rozchod a restartovat svůj život

Umění sebedůvěry

PODÍVEJTE SE NA DALŠÍ DÍLY RESTARTU ŽIVOTA:

Jak se vyrovnat s rozchodem?

Hodíme se k sobě, miláčku?



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota