

JANA ČERNÁ

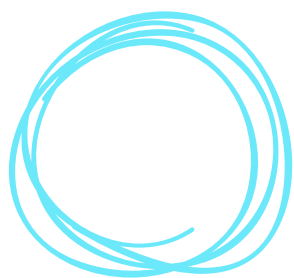
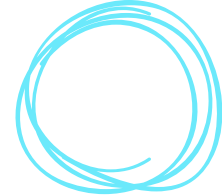
JAK ZVLÁDNOUT ROZVOD

Ebook
zdarma

A NEZBLÁZNIT SE Z TOHO



www.rozvodvpohode.cz



O autorce

Jsem terapeutkou a koučkou v oblasti rozvoje osobnosti se zaměřením na problematiku vztahů. Mám 13 let praxe v oboru psychoterapie.

Absolvovala jsem několikaletý výcvik Kineziologie One Brain, Institut psychologie a mnoho kurzů se zaměřením na rozvoj osobnosti (SRT, EFT, EMI, ET aj.)

Přes 20 let se věnuji meditacím, prací s energiemi a józe.

Sama jsem si prošla rozvodem a čerpám nejen ze svých vlastních zkušeností, ale i z příběhů klientů, kteří navštívili mou poradnu.

Zvládla jsem velmi komplikovaný rozvod a sáhla si na dno. Zbořil se mi svět i iluze šťastné rodiny

Dnes vnímám to, o čem jsem si tenkrát myslela, že je nehorší zážitek nejen mého života jako požehnání, které od základu změnilo můj život a otevřelo dveře tvořivosti, novým přátelstvím i kariéře.

Mému rozvodu nešlo nijak zabránit a konec jedné životní etapy, odstartoval začátek nové. Díky Bohu :-)

Ráda bych se s Vámi podělila jak na to, abyste se cítili lépe. Aby se Vám ulevilo a načerpali jste sílu. Informace v ebooku zdarma nejsou kompletní, ale i tak věřím, že vám pomohou.

www.rozvodvpohode.cz
email: jana@rozvodvpohode.cz
tel.: 777197900



Úvod

Ebook Jak zvládnout rozvod a nezbláznit se z toho, popisuje rozvod z psychologického hlediska a také nultou ze šesti fází rozvodu. Hluběji se těmito tématy zabývám v placeném ebooku, zde jsou uvedeny pouze částečné informace, pro představu toho, co obsahuje ebook SOS Rozvod.

Můžete se dozvědět například také to, **jak, kde a z čeho čerpat energii**, když jste unaveni a na pokraji svých sil. Rozvod totiž není sprint, ale spíše maraton, a proto je důležité dbát na relaxaci a dobíjení sil.

Ebook zdarma obsahuje i jeden **pracovní list**. Pracovní list reflektuje vaše pocity a myšlenkové stavy. Klade si za cíl zharmonizovat vaše emoce a myšlenky do takové míry, abyste se cítili výrazně lépe.

Ebook zdarma je ochutnávkou toho, co obsahuje placený ebook S.O.S Rozvod aneb rozvodová psychoterapie pro každého.

Tento materiál je informačním produktem a je **chráněn autorským právem**.

Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Obsah

O autorce

Úvod.....	1
Obsah.....	2
1. Rozvod z psychologického hlediska.....	3
2. Nultá fáze rozvodu - Těsně před rozvodem.....	5
3. Zdroje energie.....	8
3.1 Sport a pohyb.....	9
4. Pracovní list.....	10
Závěr.....	11



Rozvod z psychologického hlediska - psychorozvod

Z hlediska psychologie se zaměřujeme na tzv. psychorozvod. To znamená **mentální a emocionální odpoutání** se od partnera a přerušování sexuálních vazeb.

Průběh tohoto odpoutávání, smírování se s novou situací a vyrovnání se s životní změnou můžeme rozdělit do několika fází které jsou hlouběji popsány v kapitolách placeného ebooku.

Rozvod znamená velkou psychickou zátěž, která má své **fáze**.

0. Těsně před rozvodem
1. Snaha o záchranu partnerství
2. Zjištění, že vztah nejde zachránit a prožívání emocí na území Nikoho
3. Smíření se situací, mentální odpoutání od partnera
4. Hledání nové cesty, vyrovnání se změnou.
5. Porovnávání a srovnávání vs. odpuštění.

Rozvod může trvat různě dlouhou dobu, podle toho, jak dlouho spolu partneri žili a nakolik se oba partneri dokážou dohodnout na podmínkách vypořádání. Běžně se jedná o rok až dva psychorozvodu, ale existují výjimky.

Znalost průběhu jednotlivých fází, vám pomůže lépe se **orientovat v tom, co právě prožíváte a co je může dále dít.**

Fáze se mohou v průběhu času prolínat a záblesky prožitků, které jsou již za vámi se mohou znovu objevit i později, v době, kdy již prožíváme jinou vývojovou etapu psychorozvodu.

Jsou také témata, která s rozvodem úzce souvisí. Týkají se **emocí, pocitů, bolesti, hojení, dětí, širší rodiny, majetkoprávního uspořádání, konfliktů**. Tato a jiná další témata jsou podrobně probrána v kapitolách placeného ebooku.

Rozvod je skutečnost, která se dnes týká velkého množství lidí a stává se normální záležitostí. Pokud to před sto lety byla naprosto výjimečná záležitost, tak dnes se děje opak. Je zcela normální, že dítě má rodiče, kteří spolu nežijí nebo žijí v sešívané rodině.



Nultá fáze

Těsně před rozvodem

Příčin, které jsou důvodem k ukončení vztahu je mnoho a jsou velmi variabilní. **Nejčastějším důvodem je špatná komunikace.** Primární rodina, ze které pocházíme, společnost, ve které jsme žili, škola, práce, to vše na nás nechalo stopu a my se naučili komunikovat tak, abychom se vyhnuli bolesti, která plyne **ze strachu z odmítnutí, posměchu, nepochopení a neúcty druhého člověka k našemu jednání nebo strachu z konfliktu.** Či naopak. Naučili jsme se agresivně vybojovat si to, o čem si myslíme, že na to máme právo. Oba druhy takové komunikace jsou nesprávné a pramení z nedostatku sebevědomí. Sebevědomí je to, o čem se dá říci, že je vědomí sebe sama a mého důležitého místa na této Zemi, mého **práva žít život podle vlastních představ, kdy nikdo nemá právo mě za to kritizovat.** Zároveň ani já ale nemám právo kritizovat ostatní za to, jak žijí. Je v tom velká svoboda, ve které může láska růst. To se však zpravidla neděje tam, kde se lidé chtějí rozvádět.

Abychom se cítili jedineční a potřební, nemělo by být naše místo zde zpochybňováno.

O tom, nakolik si jsme vědomí sami sebe, rozhodují v drtivé většině naši rodiče a to, jak se k nám chovali v dětství. To jaké **vědomí si vlastní síly** měli naši rodiče, jen to nám mohli předat, ne víc. Pakliže byli sami k sobě tvrdí a sami sebe shazovali, pak nám nemohli předat nic jiného, než co sami žili. Strach z toho, že opět nebudeme respektováni vede člověka k **posedlé touze se bránit.** Takový člověk je pak bázlivý - má strach projevit svůj názor a **celoživotně frustrovaný z toho, že není dost dobrý.** Hledá ocenění sebe sama skrze partnera, ale nenachází ho, protože hledá na špatném místě. Nedostává se mu to, co od partnera očekával, tak jde hledat jinde...

Bylo-li dětství plné hádek rodičů a byla-li projevována agresivita, pak se u člověka také projeví **pocit ohrožení**, ale může se stát, že **jde do konfliktu naprosto bezhlavě**, spíš jako by byl veden pudem sebezáchovy.

Pocit ohrožení, který oba typy spojuje faktor nízkého sebevědomí, je nutí jednat tak, aby ostatním dokázali, že opravdu jsou jedineční a potřební. Mnozí to dokazují tím, jak jsou výkonní (zvláště u těch, kteří zažili lásku jen, když něčeho dosáhli). Jiní mají pocit, že nejsou dostatečně zabezpečeni materiálně, partnerem a podobně.

Vytváří si závislost na tom, o čem si myslí, že jim dodá dostatek sebeúcty a vytvoří o nich ve společnosti požadovaný obraz sebe sama. Takoví lidé kolem sebe staví zdi z majetku, rodinného zázemí, pocitu partnera nebo děti vlastnit.

Strach může mít mnoho podob. Velmi jedovatý je strach ze selhání, kdy se člověk snaží ze všech sil dosáhnout toho, co je pro něj měřítkem úspěchu. S tím se pojí **kritičnost a netolerance** k těm, kteří nepracují podle jejich představ. Dokážou druhé ždímat jako citrón, až co tělo snese. Specifické problémy vznikají tam, kde bylo dítě tlačeno do toho, že musí být dokonalé, nebo dehonestováno tím, že nikdy nebude dost dobré a všechno zkazí.

Takovou sílu má rodičovství.

Něco si neseme s sebou z dětství a něco předáváme našim dětem.

Pokud v partnerském vztahu jsou destruktivní závislosti jakými mohou být drogy, alkohol. Je-li přítomno fyzické násilí nebo psychické týrání, pak je dobré se od takového partnera v co nejkratší době vzdálit a minimalizovat tím negativní dopad, který má tento toxický vztah na všechny.

Ale pakliže je ve vztahu "pouze" narušená komunikace v důsledku dlouhodobě neřešených vnitřních konfliktů, pak má smysl se o záchranu vztahu pokusit.

V čase, který můžeme nazývat “těsně před rozvodem” Je velmi vhodné, aby partneři vyhledali odbornou pomoc - terapeuta, mediátora, odborníka na vztahy, který pomůže vztah nějakým způsobem srovnat, sharmonizovat nebo vyladit. **Terapeut v tomto směru může poskytnout vhled do situace, nastavit lépe nefungující komunikaci,** případně se zaměřit na daný problém jednoho z partnerů, který má zásadní vliv na fungování vztahu. Může to být jiné nastavení finančního režimu, společně tráveného času nebo třeba chodu domácnosti apod., to vše za účelem zvýšení sebeúcty a úcty k druhému.

Oba partneři by měli pochopit, že i ten druhý je dost dobrý a má právo na život podle vlastních představ. Měli by se naučit vzájemnému respektu.

Velmi doporučuji, snažit se nalézt řešení zdánlivě neřešitelné situace, nastavit si nové fungování v osobní i rodičovské rovině a vybřednout ze zaseklé komunikace.

Rozvod je bolavá zkušenost, díky které mnoho lidí trpí.



Zdroje energie

V době rozvodu je energie spotřebovávána především myšlením. **Myšlení, přemílání, vzpomínání nebo konstruování scénářů budoucnosti** bere velké množství energie, která by mohla najít uplatnění jinde, třeba při plnění svých povinností. Upnout se tedy ke svým povinnostem je velmi léčivé.

Negativní myšlenky v těle produkují toxické chemické látky, které se usazují ve svalech, orgánech i kloubech. Nacházíme-li se dlouhodobě v emocionálním vypětí, stane se, že naše tělo onemocní. Rozvod je záležitost, která s sebou zpravidla nenese pozitivní emoce. **Naše myšlení v této době je chaotické.**

Je třeba, abychom se snažili ovládnout své myšlení, zchladit emoce a vyplavovat toxiny. A je velmi důležité **relaxovat, hodně spát, alespoň 7 hodin denně během noci. A vypít denně alespoň 7 sklenic vody.**

Abyste z čehokoliv získali energii, platí jedno pravidlo - **musíte z toho mít radost nebo alespoň dobrý pocit.** Dělat něco, co vám nepřináší ani kapku radosti postrádá smysl.

V případě, že vám ale dělá radost alkohol nebo drogy, pak je pro tělo lepší, když zkusíte sportovat, ačkoliv vás to nebaví a radost vám to zprvu nepřináší. Získáte dobrý pocit z toho, že překonáváte sami sebe. Je jen otázkou času, kdy budete mít radost z výsledků, kterých jste dosáhli v rámci **překonání sebe sama.**

Nejúčinnějším lékem na bolest je **úsměv**. Můžete využít jógu smíchu podle Dr. Karla Nešpora.

Když jsem se rozváděla, objednala jsem mé kamarádce dárek, se kterým mi přišla kartička, na které bylo napsáno: "Jano, úsměv projasní každé chmurné ráno."

Úsměv. Úsměv léčí zraněné srdce, bolavou duši, vitalizuje tělo a omlazuje obličej.

5.1 Sport a pohyb

Toxiny, které se usazují ve svalech **se nejlépe vyplaví pohybem**. *V době, kdy mi manžel oznámil, že se stěhuje a má jinou ženu jsem začala běhat. Ze své oblíbené rychlochůze jsem přešla na běh. Stalo se to samo, když jsme jednou s dětmi nestíhaly přijít včas na domluvenou schůzku s ostatními maminkami a jejich dětmi. Děti na kolech, bylo možné běžet... Tak jsem běžela. A od té doby jsem už nepřestala. Od té doby jsem už pouze běhala :-)*

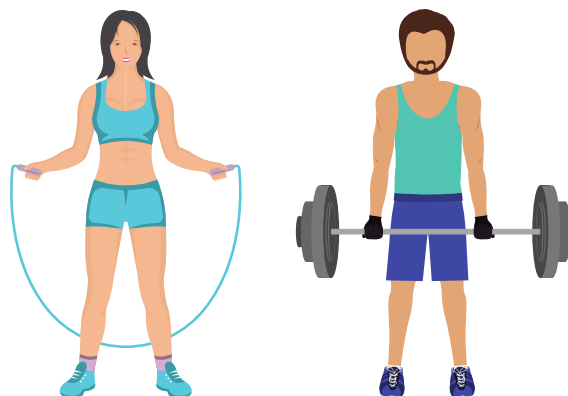
Sportem, ať už děláte cokoli - hrajete fotbal, plavete, jezdíte na koni, jezdíte na kole nebo kolečkových bruslích, praktikujete rychlochůzi nebo jógu, posilujete či skáčete na trampolíně, posilujete, šermujete, vždy vyplavujete hormony štěstí, tak zvané endorfiny.

Nejvhodnější čas pro sport a pohyb je v odpoledních hodinách mezi 15-18 večerní, jinak kdykoliv :-)

Je to zároveň ideální způsob, jak si udržet nebo vytvořit štíhlou postavu, což je příjemné.

Wim Hof (známý svými terapiemi chladem) překonal své deprese ze ztráty partnerky chladem. Pravidelné otužování nebo saunování očisťuje tělo a dodává pocit síly. *Zjistila jsem, že díky otužování a saunování mi přestalo vadit jakékoliv počasí. Přestal mi vadit chlad jako takový. Přestala mi vadit vedra.* V homeopatii platí princip léčení podobného podobným a stejně tak chlad zvenku léčí chlad uvnitř a horko léčí vnitřní žár(livost).

...



Pracovní list

Jak pracovat s pracovním listem?

Pracovní listy slouží k tomu, abyste se **lépe zorientovali v situaci**, kterou právě prožíváte a dokázali se naladit na **to nejlepší co ve vás je**, případně se naladit na to, **jak chcete žít**.

Vyhradte si čas, kdy nebudete nikým rušeni a budete mít prostor se soustředit výhradně na to, čeho se pracovní list týká.

Není kam spěchat a není třeba, abyste pracovní list vyplnili okamžitě. Dejte si tolik času, kolik potřebujete. a budete-li potřebovat pomoc, pak na konci knihy jsou uvedeny veškeré kontakty, skrze které se na mně můžete obrátit.

V této knize je použit pracovní list týkající se 4 fáze rozchodu - Hledání nové cesty a vyrovnání se změnou.

Formuláře ke stažení:

- **formát PDF**
- **formát docs**



Závěr

Děkuji za přečtení ebooku Jak zvládnout rozvod a nezbláznit se z toho. Doufám, že vám byl ebook zdarma přínosem a získali jste **inspiraci**. Pokud se chcete dozvědět více, stáhněte si placený ebook S.O.S Rozvod, rozvodová psychoterapie pro každého.

Ebook zdarma obsahuje **pouze zlomek toho**, co je v placeném ebooku.

Jestli se nacházíte v právě probíhajícím rozvodu, pomůže vám kniha intuitivně i citlivě rozvod vést k jeho ukončení a zaměřit pozornost sám na sebe a cítit se lépe.

Placený ebook je obohacen **příklady z praxe**. Nabízí mnohem více z oblasti psychologie, prožívání a seberozvoje. Popisuje nejen samotné fáze rozvodu, ale také **problémy s rozvodem související** - finance, samota, emocionální stavy, partnerská komunikace, děti v rozvodu, úskalí na které díky rozvodu můžete narazit. Některé kapitoly rovněž obsahují **návody a odkazy** na místa, kam se obrátit v případě nouze nebo potřeby.

Do hloubky se zabývá rozvodem po stránce psychické, ale neopomíjí ani praktickou právní stránku celé záležitosti. Jako bonus si můžete stáhnout léčivou audionahrávku, která je zdarma pro ty, kteří si koupí placený ebook.

Pracovní listy v knize **S.O.S Rozvod, rozvodová psychoterapie pro každého**. jsou ke každému tématu.

Více informací můžete nalézt na:

www.rozvodvpohode.cz,

www.poradna-ricany.cz

FB: [rozvodvpohode](#)

IG: [rozvodvpohode](#)

Pokud máte zájem o osobní, telefonickou nebo písemnou konzultaci v rámci celé ČR, kontaktujte mne:

email: jana@rozvodvpohode.cz

tel.: 777 197 900

