



VYČISTĚTE SI svůj vztah

Nemilujete ho a myslíte na rozchod? Psycholožka Lucie Kolaříková radí, kdy je lepší to rozetnout.

Zůstat, či odejít? To je dilema... Není divu, že většina žen při této otázce znervózní. A pak na ně začnou padat obavy: Co bych dělala sama? Jak bych uživila sebe a děti? Kde bych bydlela (vždyť byt je psaný na partnera)? Ano, podle psycholožky Lucie Kolaříkové jsou to především pragmatické důvody, proč my, ženy, v nevyhovujících vztazích zůstáváme. Ale není to škoda? Vždyť léta ubíhají, a my tak strávíme vedle nevyhovujícího muže kus života. Jenže potom – až budeme starší – si budeme vyčítat promarněné roky a šanci najít lásku. Trápí vás stejné obavy? Zkuste si věřit a změnit svůj milostný život k lepšímu. Přečtěte si, jak na to. ●

TIP NA KNIHU:

JAK SE MÍT RÁDA?

Inspirací vám může být Učebnice sebelásky od Lucie Kolaříkové. Naučí vás chovat se k sobě s respektem, úctou a láskou. Knížka obsahuje mnoho

příkladů ze života obyčejných lidí i známých osobností, patnáct praktických cvičení a deset meditací k rozvoji sebelásky v životě. Seženete ji na www.ucebnicesebelasky.cz a v knihupec-tvích.



Je nemožný, ale nechci být sama.



Udělejte si inventuru vztahu

Každý delší vztah časem zevšední. Láska vyprchá a vy najednou zjistíte, že ten chlapík, který vedle vás usíná, už není ten vzrušující blondák, jímž býval ještě před lety. Zkuste si tedy udělat jasno, co k němu cítíte. Odpovězte pravdivě na tyto otázky: Jsem s partnerem šťastná? Přitahuje mě stále jako muž (nebo je pro mě spíš jen dobrý kámoš)? Baví mě s ním sex? „Vydolovat ze svého nitra upřímnou odpověď může být u některých otázek bolestivé. Snažte se ale neuhýbat, protože jedině tak poznáte, co prožíváte,“ radí psycholožka Kolaříková.

Změňte přístup k sobě

Za vztah většinou odpovídají dva lidé – vy a váš partner. Pokud se v něm cítíte špatně, je vina částečně i na vaší straně. Jak to myslíme? Skáčete-li kolem svého partnera a děláte mu první poslední, brzy skončíte unavené a vyhořelé. A nejen to. Váš choť o vás ztratí zájem. Proč by měl usilovat o někoho, kdo se mu tak podbízí? „Nakonec to může dojít tak daleko, že ztratíte úctu a respekt samy

k sobě. A to je to nejhorší. Proto zkuste změnit pořadí a na první místo dejte samy sebe. Naslouchejte svým pocitům, snům, pěstujte své koníčky,“ radí psycholožka a dodává: „Když k sobě budete přistupovat s láskou, váš život bude šťastnější a spokojenější.“



Vaše štěstí ovlivní i vztah.

Napište si seznam kladů

Co ale dělat, když o sobě nemáte valné mínění? Věřte–nevěřte, sebeláska se dá naučit. Pro začátek (když to jde ztuha) se zeptejte samy sebe: Co by v této situaci dělal člověk, který se má rád? A podle toho se zachovejte. Abyste si upevnily sebevědomí, napište si tři seznamy: První by měl obsahovat vaše přednosti (můžete tam napsat cokoliv, třeba že umíte během tří minut vykostit rybu). Do druhého napište všechny své možnosti a talenty. Třetí výčet by měl obsahovat vaše životní úspěchy. Seznamy uložte na noční stolek a před spaním si je přečtěte. Vaše podvědomí nové informace snáze přijme.

Dejte si lásku samy

Většina z nás očekává lásku od partnera. Víte, že si ji můžete dát i samy? Jak na to: Podívejte se na sebe do zrcadla. Co se vám na vás nelíbí? Těch věcí může být spousta, ale vy si řekněte: I když se sama sobě moc nelíbím, přesto se zkusím mít ráda. Tuto větu použijte pokaždé, když na sobě uvidíte nějaký nedostatek, třeba: Nelíbí se mi můj nos, ale i takhle bych se mohla mít ráda. Máte problém to vyslovit? Zkuste: Odmítám se, ale i tak se můžu mít ráda. Důležitá na tomto cvičení je upřímnost. Pocítíte-li k sobě soucit a lítost, vše je na dobré cestě.



Cvičení sebelásky

Najděte si záchrannou síť

Rozchod je změna – krok do neznáma. Pokud o něm uvažujete, zkuste se zbavit zbytečných strachů, jak to všechno zvládnete samy. „Chlap by měl ženě dát pocit bezpečí, klidu a jistoty. Dostáváte to od svého partnera? Nefunkční vztah vás na samotou už dávno připravil,“ říká psycholožka Kolaříková a dodává: „Jako matka-samoživitelka to samozřejmě budete mít náročnější, ale nezapomeňte, že je tu spousta lidí, kteří jsou ochotni vám pomoci. Nemůžete počítat s podporou rodiny? Nevadí, oslovte jiné lidi: přátele, sousedy, kolegy, šéfa, učitelku ve škole... Určitě vás nenechají na holičkách.“

Vychutnejte si samotou

Ano, být sólo není jednoduché. Můžou vás trápit melancholie, deprese, smutky, touhy po mužském teple... Ale myslíte na to, že rozchodem jste se osvobodila a teď vás čeká šance na nový a lepší vztah. Navíc samota vás naučí vážit si sebe samých. Kdo jiný (než vy samy) vám dá lásku, peníze, zajištění, oporu? „Když budete stát na vlastních nohách, získáte nové sebevědomí a pro okolí začnete být daleko více sexy,“ říká odbornice. Podle ní je rozchod tím nejlepším odrazovým můstkem pro práci na sobě. Najednou si lépe ujasníte svoje pocity, touhy, koníčky... A v novém vztahu už sebou nenecháte tak manipulovat.

Nastavte si režim

Čerstvě nabytá svoboda vás může trochu znést. Najednou můžete plnými doušky ochutnávat život. Chcete jít na večírek? Nebo raději zůstat zabarikádovaná doma a dívat se (s pytlíkem chipsů na klíně) na romantické seriály? „Rozchod není jednoduchý, proto dělejte všechno, co vám uleví. Chce se vám brečet? Klidně se vyplakejte. Zkuste se ale příliš nezavírat před světem a občas vyrazte do společnosti. Jako balzám na duši pomáhá sport – zajděte si zacvičit nebo se běžte projít,“ doporučuje psycholožka.



Nalad'te se na pana Božského

Rozejít se a hned si najít nového partnera je podle psycholožky Kolaříkové vytloukání klínu klínem. „Vy musíte nejdříve odejít, osamostatnit se a pak najít sebe samé – až poté, co se vnitřně osvobodíte, jste připravené na další vztah. Jak bude váš vyvolený vypadat? Bude vysoký, modrooký nebo tmavovlasý? Všechny tyto věci jsou podružné. Důležité je, abyste byla spokojená sama se sebou. Ostatní nechte běžet, váš pan Božský se ukáže v pravý čas,“ radí odbornice. Pokud budete tlačit na pilu a hledat lásku rozumem, najdete si partnera, který jako by z oka vypadl vašemu bývalému. Zkuste se proto odevzdat životu a určitě k sobě přitáhnete toho nejlepšího chlapa pod sluncem.