

BONUS K WORKSHOPU I. · AKO PREŽIŤ ROZCHOD

Zlomené srdce

*9 krokov k uzdraveniu srdca po toxickom vzťahu — a ako ho
energeticky uzavrieť, aj keď to nešlo dôstojne*

Nora Šulíková

ŠŤASTIE NA DOSAH · EMOČNÝ DETOX®

Zlomené srdce nezačína rozchodom

Keď sa povie „zlomené srdce“, väčšine z nás napadne dramatický rozchod alebo nečakaný koniec. Pravda je ale taká, že zlomené srdce väčšinou nesprevádza len oficiálny koniec vzťahu. Najčastejšie ho zažívame ešte vtedy, keď sme vo vzťahu stále — len už vnútri cítime, že jednota je preč.

Tento zošit ťa prevedie deviatimi krokmi, ktoré ti pomôžu spracovať bolesť zlomeného srdca — či už ide o fyzický rozchod, alebo o ten vnútorný, ktorý sa odohráva skôr, než k tomu oficiálnemu vôbec dôjde.

Nečítaj to naraz. Daj si na každý krok toľko času, koľko potrebuješ. Toto nie je pretek — je to cesta naspäť k sebe.

Skôr než začneš, sadni si na chvíľu so zatvorenými očami a polož si otázku:

„Čo práve teraz najviac potrebuje moje srdce počuť?“

Zapíš si prvú odpoveď, ktorá ti napadne — bez posudzovania.

01 Prestaň utekať od bolesti v srdci

Prirodzenou reakciou na bolesť je snaha od nej ujsť — práca, zábava, nový vzťah. Na chvíľu to zaberie, no dlhodobo to uzdravenie nezabezpečí.

Keď prestaneš odvracať pozornosť, dovolíš si bolesť cítiť — a práve vtedy ju môžeš začať spracovávať. Smútok, hnev aj pocit zrady si zaslúžia byť vypočuté.

Priestor na reflexiu

Pred čím vlastne najčastejšie utekám, keď ma bolesť príde navštíviť?

Čo by sa stalo, keby som si dnes dovolila bolesť len na 5 minút naplno cítiť?

02 Neutekaj okamžite do ďalšieho vzťahu

Skok do nového vzťahu bez uzdravenia väčšinou len zopakuje staré vzorce. Samota nie je strašiak — je to príležitosť konečne zistiť, kým skutočne si.

5 otázok, ktoré si teraz zaslúžiš

Kto som?

Čo chcem?

Čo potrebujem?

Čo je pre mňa vo vzťahu áno a čo nie?

Aké hodnoty sú pre mňa dôležité?

Tip: rozdeľ papier na dva stĺpce. Do prvého napíš, čo ťa v predchádzajúcom vzťahu štvalo. Do druhého jeho pozitívny opak — tam nájdeš svoje skutočné hodnoty.

03 Odlož spomienky na vzťah

Darčeky, fotky, oblečenie — každý predmet nesie nakotvenú energiu. Nemusíš nič hneď vyhodit'. Stačí to uložiť mimo dohľadu a urobiť si priestor na nadýchnutie.

Toto nie je o zabudnutí. Je to o vytvorení miesta pre uzdravenie.

Priestor na reflexiu

Ktoré konkrétne predmety alebo miesta mi najviac pripomínajú bolesť? Čo s nimi dnes urobím?

04Obrát' pozornosť na to, čo je na tebe dobré

Rozchod je facka pre sebaúctu — začneme hľadať chyby na sebe. Namiesto toho si priprav zoznam svojich silných stránok. Neúspech vzťahu neznamená, že s tebou niečo nie je v poriadku.

Môj zoznam

5 vecí, ktoré sú na mne dobré — bez ohľadu na to, čo sa stalo:

05 Dovoľ si plakať a trúchliť

Potláčanie emócií je opakom liečenia. Slzy uvoľňujú zadržované napätie. Ľudia, ktorí zostanú uviaznutí v zármutku, sú väčšinou tí, čo si nikdy nedovolili úplne smútiť.

Priestor na reflexiu

Dovolila som si už naplno trúchliť? Ak nie — čo mi v tom bráni?

06 Energeticky ukonči vzťah

Nie každý vzťah sa dá ukončiť dôstojne — najmä nie ten s narcistom. Energetické ukončenie znamená vedome oddeliť svoju energiu od energie bývalého partnera: uvoľniť väzbu, odpustiť, prestať lipnúť na minulosti.

Tak, ako odchádzaš zo vzťahu, tak vstupuješ do ďalšieho. Preto je dôležité ukončiť ho energeticky — nielen fyzicky.

Opýtaj sa sama seba

Čo práve teraz potrebujem, aby som mohla tento vzťah energeticky ukončiť?

07 Denník vd'ačnosti

Zapisuj si pravidelne maličkosti, za ktoré si vďačná. Urobené pred spaním ti prinesie lepší spánok aj lepší pocit na druhý deň.

Dnešné tri otázky

Čo ma dnes potešilo?

Čo sa mi dnes podarilo?

Čo som sa dnes nové naučila?

ŠŤASTIE NA DOSAH

08 Bud' k sebe láskavá

Sebaláska neznamená, že máš zostať sama navždy. Vesmír funguje na princípe zrkadlenia — čím viac lásky vyžaruješ smerom von, tým viac lásky sa ti vracia.

Priestor na reflexiu

Jeden malý akt sebalásky, ktorý si dnes dopraju:

09 Vyhľadaj vhodnú terapiu

Ak si po rozchode alebo zrade stratila bezpečnú pripútanosť, terapeut alebo koučka ti môžu poslúžiť ako zdravá bezpečná pripútanosť. Ak si liečiš srdce po narcistickom vzťahu, hľadaj niekoho, kto touto skúsenosťou sám prešiel — inak ti nemá šancu naozaj porozumieť.

Priestor na reflexiu

Čo mi bráni požiadať o podporu, keď ju potrebujem?

ĎALŠÍ KROK

Ak cítiš, že je čas ísť hlbšie

Prešla si deviatimi krokmi. Niektoré ti asi sadli hneď, pri iných si možno cítila odpor — a to je v poriadku. Ak cítiš, že sama toho vieš spracovať už dosť, ale potrebuješ niekoho, kto ťa bezpečne prevedie zvyškom cesty, som tu.

Preto tu na konci nájdeš môj email. Napíš mi tam odpovede na tieto tri otázky:

1. Čo je práve teraz tvoja najväčšia bolesť alebo výzva?
2. Ako dlho už touto situáciou prechádzaš?
3. Čo si už skúšala, a čo ti nefungovalo?

Na základe tvojich odpovedí sa ti ozvem a dohodneme si krátky 20-minútový hovor, kde spolu vyhodnotíme, či je pre teba v tejto chvíli vhodnejší individuálny *Emočný detox®*, alebo *Kompas lásky™*.

Netreba sa rozhodnúť dnes. Len chcem, aby si vedela, že táto možnosť existuje, keď budeš pripravená.

nora@stastienadosah.sk