

JAK POZNÁM, ŽE UŽ JSEM VE FÁZI „NOVÝ ŽIVOTNÍ KONCEPT“?

	ANO	NE
Jste si vědom/a příčin rozchodu a dokážete je akceptovat?	☐	☐
Znáte svá vlastní přání a vlastní potřeby a respektujete je?	☐	☐
Máte důvěru ve svou schopnost žít sám/sama?	☐	☐
Víte, na co si budete dávat největší pozor v novém vztahu?	☐	☐
Je vaše tělo opět v rovnováze a pociťujete víc energie?	☐	☐
Máte láskyplný vztah sám/sama k sobě?	☐	☐
Stanovil/a jste si nové cíle pro pracovní nebo soukromý život?	☐	☐
Dokážete opět důvěřovat jiným lidem?	☐	☐
Vnímate se jako svobodný, nezávislý člověk?	☐	☐

Podařilo se vám:

- **přijmout ztrátu¹**
- **přijmout bolest a všechny negativní pocity a prožít si je**
- **naučit se žít sám/sama**
- **naučit se znovu otevřít jiným lidem a novému partnerskému vztahu**

¹ Při rozchodu je nutné vyrovnat se celou řadou ztrát:

- ztráta partnera/partnerky se všemi jeho/jejími kladnými i zápornými vlastnostmi
- ztráta společně vyvinutých návyků i rituálů
- ztráta společných plánů do budoucnosti
- ztráta vztahu a sním spojeného bezpečí
- ztráta role manžela/manželky, partnera/partnerky
- ztráta role milence/ milenky
- ztráta statutu páru
- ztráta finančního zajištění a určitého životního standardu
- hrozící ztráta dětí
- případná ztráta bytu nebo domu