

JAK POZNAT, JESTLI JSEM VE FÁZI ODMÍTÁNÍ REALITY?

	ANO	NE
Čekáte celý den na to, že vám partner/ka zavolá?	☐	☐
Zabýváte se denně vzpomínáním na krásné společné zážitky v minulosti?	☐	☐
Hledáte záminku, abyste mohl/a svému partnerovi/partnerce zavolat nebo se setkat?	☐	☐
Máte často dojem, že vidíte svého partnera/partnerku nebo jeho/její auto nebo slyšíte jeho/její hlas - a pak se to ukáže jako omyl?	☐	☐
Píšete mu/jí, abyste mu/jí dokázal/a svou lásku?	☐	☐
Snažíte se vypadat obzvlášť atraktivně, abyste změnil/a její/jeho rozhodnutí?	☐	☐
Máte doma jeho/její oblíbené pokrmy a nápoje pro případ, že by se vrátil/a?	☐	☐
Necháváte byt beze změny pro případ, že by se vrátil/a?	☐	☐
Čekáte na zprávu od svého partnera/ky?	☐	☐
Pokoušíte se svého partnera/partnerku svést, abyste ho/jí dostal/a zpátky?	☐	☐
Říkáte si pořád dokola: „To nemůže být pravda on/ona se vrátí!“?	☐	☐
Prosíte partnera/partnerku, abyste to ještě zkusili?	☐	☐
Zamlčujete ostatním váš rozchod?	☐	☐
Snažíte se v partnerovi/partnerce vyvolat žárlivost, abyste ho/jí dostal/a zpátky?	☐	☐

Pokud převažují odpovědi ANO - je možné, že jste uvízli ve fázi popření. Doporučujeme vám vyhledat pro sebe individuální podporu - terapii.

Nemůžete získat zpět lásku svého partnera/partnerky, pokud si to on/ona nepřeje, ale můžete se naučit, jak žít spokojeně bez něho/ní.