

JAK POZNAT, JESTLI TRPÍM POCITEM VINY A MÉNĚCENNOSTI?

	ANO	NE
Děláte si výčitky, že jste ve vztahu dělal/a všechno špatně?	☐	☐
Myslíte si o sobě, že jste hloupý/á, neatraktivní, neschopný/á v posteli, apod.?	☐	☐
Kladete si za vinu, že váš partner/ka odešel/odešla?	☐	☐
Představujete si, že váš partner/partnerka teď žije s novou velmi atraktivní partnerkou / novým velmi atraktivním přítelem?	☐	☐
Myslíte si, že byste mohl/a získat partnerku/partnera zpět, kdybyste se jen trochu více snažil/a?	☐	☐
Zabýváte se neustálým přemýšlením o tom, jak byl/a váš partner/partnerka jedinečný/á?	☐	☐
Hloubáte nad tím, proč váš partner / vaše partnerka odešel/a?	☐	☐

Pokud převažují odpovědi ANO - je možné, že trpíte pocitem viny a méněcennosti.
Doporučujeme vám vyhledat pro sebe individuální podporu - terapii.

Za konec partnerského vztahu není nikdy odpovědná jenom jedna osoba. Konec vašeho vztahu neznamená, že nejste hodna/hoden lásky a nejste dost dobrá/ý.