

JAK POZNAT, JESTLI MÁM NA PARTNERA/PARTNERKU VZTEK A CÍTÍM NENÁVIST?

	ANO	NE
Ztratil pro vás život smysl?	☐	☐
Očerňujete svého partnera/partnerku u přátel, kolegů z práce, dětí?	☐	☐
Častujete svého partnera/partnerku ve své mysli nadávkami a vulgaritami? („ten kretén“, „ta kráva“ nebo i horší nadávky...)	☐	☐
Myslíte si často: „Jak to mohl/a udělat?“, „Zničil/a mi nejlepší roky života!“ apod.	☐	☐
Malujete si v představách, jak se zabijete a váš partner/ka si to bude nadosmrti vyčítat, takže už nikdy v životě nebude šťastný/á?	☐	☐
Pokoušíte se partnera/partnerku potrestat vyhrožováním sebevraždou nebo předváděním, jak hrozně se vám vede?	☐	☐
Ztěžujete partnerovi život tím že:		
... mu/jí bráníte v kontaktu s dětmi	☐	☐
... nedáváte mu/jí peníze	☐	☐
... vyhazujete mu/jí věci na ulici	☐	☐
... rušíte ho/jí telefonáty nebo SMS (v noci, v práci, ...)	☐	☐

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

Vztek a nenávist si ve svém těle vytváříme sami. Hodně lidí nepocituje přímo vztek, ale trpí záchvaty paniky, depresemi a psychosomatickými poruchami jako jsou bolesti hlavy, napětí v těle, žaludeční obtíže, nebo píchání u srdce. Vztek není v těchto případech vyjadřován, ale potlačen a uchován uvnitř.

Dovolte si pocítovat svou nenávist, ale zakažte si ji vyjadřovat navenek násilným a škodlivým způsobem.