



Co po rozchodu nechávám odejít?

Pracovní sešit o tom, co skončilo,
co si chceš nechat – a co už ne.



Lenka Bartková

Než začneš

Rozchod bolí. Ale nemusíš v něm bydlet.

Když vztah skončí, nekončí jen člověk vedle nás. Často se rozpadne i kus budoucnosti, kterou jsme si představovali. A právě proto někdy nevíme, co vlastně oplakáváme.

Tenhle sešit tě nebude přesvědčovat, že máš být rychle v pohodě. Ale nebude tě ani hladit po hlavě pokaždé, když se vrátíš do stejné vzpomínky.

Zkusíme odlišit, co skutečně skončilo, co tě stále drží v minulosti a co si z celého vztahu chceš vzít dál.

Bolest může potřebovat čas.

Ale minulost nemusí dostávat další a další pokoj v tvém dnešku.

Zastavení první

Co vlastně oplakávám?

Zkus na chvíli oddělit člověka, skutečný vztah a budoucnost, kterou sis s ním spojila. Nejsou to vždycky stejné věci.

Co mi chybí na něm jako na skutečném člověku?

Co mi chybí na tom, jak jsem se ve vztahu někdy cítila?

Jaké části mé vysněné společné budoucnosti je pro mě nejtěžší se vzdát?

Zastavení druhé

Co mě pořád vrací zpátky?

Fotka. Zpráva. Hrnek. Písnička. Kontrola sociálních sítí. Některé věci jsou vzpomínka. Jiné jsou malá pravidelná cesta zpět do vztahu, který už skončil.

Co mi nejčastěji spustí kolotoč vzpomínek?

Co z toho si opravdu chci ponechat - a co jen neumím pustit?

Jedna věc, kterou dnes pouštím:

Zastavení třetí

Kde jsem přestala být sama sebou?

Nejde o hledání viníka. Jde o místo, kde ses možná začala přizpůsobovat tak moc, až ses ve vztahu sama sobě vzdálila.

Co jsem dělala hlavně proto, aby byl druhý šťastný?

Čeho jsem se vzdala, i když to pro mě bylo důležité?

Co jsem si nechala líbit, přestože mi v tom dobře nebylo?

Zastavení čtvrté

Tady končí moje stará dohoda.

Vyber si jednu věc, kterou už nechceš v dalším vztahu opakovat. Ne obecně. Konkrétně.

Co přesně už příště nechci dělat sama sobě?

Podle čeho poznám, že zase dělám to, co už jsem dělat nechtěla?

A teď klidně nahlas:

„Do prdele, to už nikdy neudělám!“

Ne jako trest za minulost. Jako připomínku, že už o sobě něco víš.

Zastavení páté

Co teď vracím sobě?

Energie, kterou jsi dávala do sledování, co dělá druhý, může pomalu začít proudit jinam. Ne k novému partnerovi. Nejdřív k tobě.

Co jsem během vztahu odložila a chci se k tomu vrátit?

Co mi dělá dobře, i když u toho není žádný partner?

Jaký jeden malý krok udělám tento týden jen pro sebe?

Poslední zastavení

Co si беру s sebou - a co tu nechávám?

Nemusíš ten vztah vymazat. Patří do tvého příběhu. Ale nemusí psát jeho další kapitolu.

Co hezkého si z tohoto vztahu chci pamatovat?

Co už s sebou dál nést nechci?

Moje další kapitola začíná tím, že...



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi
Lenka