

Už ste odišli...

ale niektoré veci
sa vo vás **stále** vracajú.

PREČO VÁS TO EŠTE STÁLE
OVPLYVŇUJE – A AKO ZAČAŤ
NACHÁDZAŤ VIAC POKOJA A ISTOTY
V SEBE.



ne
zlo
mne



Prečo je ťažké znovu **dôverovať**



Ako pracovať s **emóciami** bez zahltenia



Ako sa začať cítiť viac **v pokoji v sebe**



Prečo sa to **vracia**- aj po rokoch.

OBSAH

Čo nájdete vnútri.

Bez tlaku, bez súdenia. Toto čítanie nie je o tom, aby ste sa snažili byť „rýchlejšie v poriadku“. Je o tom, aby ste pochopili, prečo sa niektoré veci stále vracajú – a čo s tým môžete urobiť.

Úvod

Mali by ste byť v poriadku – a predsa niečo zostáva.

str. 03

01

Kľúčový aha moment

Telo ešte stále necíti bezpečie.

str. 05

02

Prečo sa tieto veci vracajú

Vaše reakcie dávajú zmysel.

str. 07

03

Čo skutočne funguje

Niektoré veci sa neuložia len v mysli.

str. 09

04

Mini praktický nástroj

Keď príde silné napätie alebo spúšťač.

str. 12

O mne & záver

Keď budete pripravená urobiť ďalší krok.

str. 14

ÚVOD

Možno si dlhší čas hovoríte, že by ste mali byť v poriadku.

Ved' ste odišli. Vzťah sa skončil. Možno už prešli mesiace alebo dokonca roky. Navonok fungujete, zvládáte prácu, rodinu, povinnosti. Ľudia okolo vás môžu mať pocit, že ste silná žena, ktorá to zvládla.

A predsa sa vo vás stále niečo ozýva.

Možno vás niektoré situácie nečakane rozhodia. Možno cítite napätie, ktoré neviete úplne vysvetliť. Možno reagujete ostrejšie, než by ste chceli, alebo máte pocit, že ste stratili istotu sama v sebe.

Veľa žien si v tejto fáze začne myslieť, že s nimi niečo nie je v poriadku.

| „Prečo sa mi to ešte deje?“

| „Prečo sa neviem úplne posunúť ďalej?“

| „Stále cítim hanbu a prepadá ma vina.“

To, že sa vo vás niečo stále vracia, neznamená, že ste slabá. Ani to, že ste zlyhali.

Veľmi často to znamená, že vaše telo a psychika ešte stále nesú následky dlhodobého stresu, emocionálneho tlaku alebo vzťahu, v ktorom ste museli dlhodobo prežívať v neistote. A to nie je niečo, čo sa vyrieši len tým, že „sa rozhodnete ísť ďalej“.

— Kapitola 01

Klíčový aha moment.

Jedna z najdôležitejších vecí, ktorú potrebujete pochopiť — nie hlavou, ale celým telom.

ne
zlo
mne

POSUN V POCHOPENÍ

Problém nie je v tom, že sa neviete pohnúť ďalej.

KLÚČOVÝ AHA MOMENT

Problém je v tom, že vaše telo ešte stále necíti bezpečie.

Keď človek žije dlhodobo vo vzťahu, kde je prítomná neistota, manipulácia, emocionálny tlak alebo nepredvídateľnosť, nervový systém sa začne prispôsobovať tomu, aby prežil.

To znamená, že telo sa naučí byť neustále v strehu. Začne sledovať nálady druhého človeka. Vyhodnocovať riziko. Predvídať konflikt. Potláčať vlastné potreby, aby bol pokoj. Prispôsobovať sa, aby sa zabránilo ďalšiemu napätiu.

Toto všetko sa deje často úplne automaticky. A práve preto nestačí len fyzicky odísť zo vzťahu. Nervový systém sa potrebuje uzdraviť, aby pochopil, že nebezpečenstvo už skončilo.

Psychika nefunguje ako vypínač.

Mnohé ženy sú na seba veľmi tvrdé, pretože si myslia, že keď už vzťah skončil, mali by sa okamžite cítiť lepšie. Ak ste boli dlhodobo v prostredí, kde ste museli prežívať v napätí, vaše telo si tento spôsob fungovania zapamätalo. A práve preto sa niektoré reakcie vracajú aj dlho po odchode.

— Kapitola 02

Prečo sa to vracia.

Možno vás najviac trápí to, že nerozumiete sama sebe. Pravda je však taká, že vaše reakcie dávajú zmysel.

ne
zlo
mne

TO, ČO VÁS KEDYSI CHRÁNILO

Vaše reakcie dávajú zmysel.

Možno ste si všimli, že niektoré situácie vo vás vyvolajú neprimerane silnú reakciu. Možno vás zaskočí obyčajná kritika, neistota vo vzťahu alebo pocit odmietnutia. Možno máte problém dôverovať, uvoľniť sa alebo si dovoliť pokoj.

Kritika — aj jemná poznámka môže vyvolať neúmernú vlnu úzkosti.

Neistota — keď neviete, na čom ste, telo automaticky stuhne.

Odmietnutie — aj malé „nie“ sa cíti ako veľká strata.

Blízkosť — uvoľniť sa pri druhom človeku je ťažké.

Vaša psychika sa naučila fungovať spôsobom, ktorý vám kedysi pomáhal prežiť. Ak ste boli vo vzťahu, kde ste museli byť opatrná, citlivá na nálady druhého človeka alebo neustále pripravená na konflikt, vaše telo si vytvorilo obranné mechanizmy.

Tie vás chránili.

Lenže to, čo vás kedysi chránilo, vám dnes môže brániť cítiť pokoj, blízkosť alebo dôveru. A práve preto je uzdravenie také dôležité — nie preto, aby ste „zabudli“ alebo sa tvárili, že sa nič nestalo. Ale preto, aby ste už nemuseli celý život fungovať v režime prežitia.

VETA, KTORÁ NIČÍ

Najčastejšia pasca, do ktorej padáte.

Jedna z najčastejších viet, ktoré ženy po takomto vzťahu hovoria, je:

TICHÁ VETA VO VAŠEJ HLAVE

„Mala by som to už mať spracované.“

Táto veta vytvára obrovský vnútorný tlak. Namiesto súcitu so sebou prichádza kritika. Namiesto pochopenia prichádza pocit zlyhania. A namiesto uzdravenia sa telo ešte viac stiahne do napätia.

Je veľmi dôležité pochopiť, že to, čo ste zažili, mohlo vytvoriť hlboké a často skryté zranenia. Tie sa dnes môžu objavovať vo forme úzkosti, nedôvery, hanby, napätia alebo pochybností o sebe.

Vaše telo a psychika sa postupne učia novému spôsobu fungovania. Nie cez tlak. Cez bezpečie.

Práve preto je dôležité tieto zranenia postupne uzdravovať a pracovať na sebe s odbornou podporou — nie preto, že by ste boli „pokazená“, ale preto, že si zaslúžite žiť, nie len fungovať.

— Kapitola 03

Čo skutočne funguje.

Niektoré veci nie sú uložené len v mysli. Sú zapísané hlbšie — v nervovom systéme, v podvedomých vzorcoch, v emocionálnych reakciách.

ne
zlo
mne

HLBŠIA ÚROVEŇ

Nejde len o to „pochopiť“.

Mnohé ženy sa snažia všetko pochopiť hlavou. Neustále analyzujú, vracajú sa k minulosti, snažia sa nájsť odpovede alebo sa presviedčajú, že už by mali byť silnejšie.

Lenže pri hlbokých zraneniach často nestačí len porozumieť tomu, čo sa stalo.

Môžete vedieť, že vzťah bol nezdravý.

Môžete rozumieť tomu, prečo ste reagovali určitým spôsobom.

A napriek tomu psychika stále nesie napätie, strach, hanbu alebo pocit, že niečo vo vás zostalo zaseknuté.

Pretože niektoré veci sú zapísané hlbšie — v nervovom systéme a podvedomí. Skutočná zmena neprichádza len cez rozhovor alebo analyzovanie.

Ide o to, aby sa vnútorný zážitok zranenia mohol zmeniť na hlbokej úrovni.

HLBŠIA ÚROVEŇ

Ked' človek pracuje hlbšie, mení sa niečo podstatnejšie.

- vnútorné napätie sa postupne uvoľňuje
- hanba a vina strácajú svoju silu
- telo prestáva byť neustále v strehu
- objavuje sa väčší pocit bezpečia
- začíname sa vracieť späť k sebe

NIE CEZ TLAK

Nie cez nútenie sa byť „v poriadku“. Ale cez hlboký vnútorný proces, v ktorom sa mení samotný spôsob, akým je skúsenosť uložená vo vnútri.

A práve tam často vzniká skutočný pocit úľavy. Nie len intelektuálne pochopenie. Ale reálna vnútorná zmena, ktorú človek začne cítiť v sebe, vo svojom tele aj vo svojom prežívaní.

Presne takto pracujem aj so ženami na individuálnych sedeniach už viac ako 10 rokov.

Postupne, bezpečne a spôsobom, ktorý pomáha nielen pochopiť, čo sa deje, ale prináša aj reálnu zmenu v každodennom prežívaní.



**Skutočná zmena
neprichádza cez tlak.
Prichádza cez vnútorný pocit
bezpečia.**

LUCIA KLIMÁČKOVÁ

*Nejde o pochopenie hlavou, ale o reálnu vnútornú zmenu,
ktorú človek začne cítiť v sebe, vo svojom tele aj vo svojom
prežívaní.*

MINI PRAKTICKÝ NÁSTROJ

Keď príde silné napätie alebo spúšťač.

Skúste namiesto automatickej reakcie urobiť niečo iné — krok za krokom, vo vlastnom tempe.

01

Zastavte sa

Nemusíte nič riešiť ani opravovať. Stačí si uvedomiť, že sa vo vás niečo aktivovalo.

02

Pomenujte to

„Toto je reakcia môjho tela. Nie je to celá realita.“
Tým dávate svojmu mozgu nový rámec.

03

Vnímajte telo

Kde cítite napätie? V hrudníku? V žalúdku? V krku? Len to pozorujte bez hodnotenia.

04

Dýchajte

Tri pomalé nádychy a výdychy. Telo dostáva nový signál: nemusí byť v neustálom strehu.

Rytmus dychu, ktorý upokojuje

Takýto spôsob dýchania pomáha telu postupne vyslať signál, že už nemusí byť v neustálom strehu a môže sa začať uvoľňovať.

4S

NÁDYCH

Pomaly nosom

Nechajte vzduch klesnúť až do brucha.

2S

ZADRŽANIE

Krátka pauza

Bez tlaku. Jemne, len na okamih.

6S

VÝDYCH

Pomaly ústami

Dlhší výdych telu hovorí: som v bezpečí.

„Som tu. Som v bezpečí. Nemusím bojovať.“

NÁVRAT K SEBE

Prečo je uzdravenie také dôležité.

Mnohé ženy sa po takomto vzťahu snažia len „fungovať ďalej“. Naučia sa prežiť, ale nie skutočne žiť. A práve preto je uzdravenie dôležité.

Nie preto, že ste pokazená. Nie preto, že vás treba opraviť. Ale preto, že si zaslúžite život, v ktorom nebudete v napätí, pochybnostiach alebo strachu.

Ak sa veci nespracujú do hĺbky, často sa prenášajú ďalej:

- do ďalších vzťahov
- do vzťahu k sebe
- do rodičovstva
- do každodenného fungovania

Uzdravenie nie je slabosť. Je to forma návratu k sebe.

Niektoré veci sa nedajú spracovať len čítaním článkov alebo snahou zvládnuť všetko sama. Niekedy potrebujete bezpečný priestor, kde budete pochopená bez hodnotenia. Priestor, kde môžete začať rozumieť svojim reakciám, emóciám a tomu, čo sa vo vás skutočne deje.

Práve preto pracujem so ženami do hĺbky. Nie povrchovo. Nie cez rýchle rady. Ale cez hlbšiu prácu.



O MNE

Lucia Klimáčková

Psychologička. Pracujem so ženami, ktoré po náročných vzťahoch hľadajú cestu späť k sebe.

Dlhodobu sa venujem práci so ženami, ktoré po náročných vzťahoch stratili pocit istoty, dôvery v seba alebo kontakt so sebou. Vo svojej práci prepájam pochopenie psychiky, prácu s emóciami a nervovým systémom – s citlivým, bezpečným prístupom bez tlaku.

Viem, že mnohé ženy sa roky snažia „fungovať“, analyzovať alebo zvládať všetko samy – a pritom sú vo vnútri vyčerpané, v napätí alebo neustále pochybujú o sebe.

Nevytvárať priestor na výkon. Vytvárať priestor, kde môžete postupne znovu cítiť viac pokoja, bezpečia a kontaktu so sebou.

Nemusíte byť na to sama.

Ak ste sa v tomto materiáli našli, nie je to náhoda. Možno ste sa snažili všetko pochopiť, zvládnuť alebo potlačiť. A ste už unavená z toho, že sa niektoré veci stále vracajú.

Ale to, že sa vracajú, neznamená, že ste zlyhali.

Znamená to, že niektoré časti vo vás ešte potrebujú bezpečie, pochopenie a priestor na spracovanie. Postupne. Bez tlaku. Vo vašom tempe.

REZERVUJTE SI KONZULTÁCIU

Bezpečný priestor, kde sa môžeme porozprávať o tom, čo prežívate.

Na konzultácii vám pomôžem pochopiť, čo sa vo vás deje, a ukážem vám konkrétny smer, ako začať budovať viac pokoja, bezpečia a dôvery v seba.

REZERVOVAŤ KONZULTÁCIU →

Bezplatne · Bez tlaku · Bez hodnotenia

Nemusíte mať všetko vyriešené ani vedieť presne, kde začať. Stačí, že cítite, že už na to nechcete byť sama. Môžete sa mi jednoducho ozvať a rezervovať si konzultáciu alebo mi napísať na info@nezlomne.sk.