

SUŽUJE MĚ STRACH

Často se poslední dobou bojím. Že nebudu mít peníze, že onemocním, že mi nebude moci někdo pomoci... Přitom objektivně je vše o. k. Práci mám, zatím i za plný plat. Děti ani nikdo v okolí nemocný není. Neumím to popsat, ale je mi nepříjemně, radost vyprchala. Může mi něco pomoci?

Alena, Roudnice nad Labem

ODPOVÍDÁ

Lenka Fuentes,
KOUČKA,
HYPNOTERAPEUTKA,
LENKAFUENTES.CZ

Tohle období je náročné ve všech směrech, ale je také důležité strachu nepropadnout. Pokud ho budeme žít, může nás oslabit. Když si ho uvědomíme, dokáže nás jeho existence posílit, probudit v nás osobní sílu, abychom našly to nejlepší řešení. Pracovat na něm a na tom, jak propustit nezdravý strach a ukotvit v sobě klid a bezpečí, můžete pomoci meditaací NLP, kterou nabízím zdarma na: Youtube.com.

JAK SPOLU VYDRŽET BĚHEM ROZVODU

Být s partnerem, s nímž se rozvádím, mi v momentálním stavu bere veškerou energii. Poradily byste, prosím, zda existují pravidla, která by nám v tom pomohla? Nechceme, aby to odnesly děti...

Alžběta, Ostrava

ODPOVÍDÁ

Mgr. Gabriela Jiráková,
ADVOKÁTKA, BRAUN
PARTNERS

Pokud procházíte rozvodem, mohou být pro vás společné domácí chvíle nepříjemné. Starat se k tomu ještě společně o děti pak není snadné a vyžaduje to trpělivost.

4 PRAVIDLA KLIDNÉHO SOUŽITÍ:

- Najděte formu komunikace, která vám vyhovuje. Mluvte. Ideálně stručně a krátce. Pokud se i tak při jakékoli diskusi dostanete do konfliktu, volte pro kontakt písemnou formu.
- Snažte se dodržovat pravidelný režim běhu domácnosti, a to rozdělením domácích prací, učení se s dětmi, přípravy jídel apod. Pokud se neshodnete hned, dejte tomu nějaký čas a postupujte pozvolna.
- Buďte velkorysá a přijměte kompromisy. I když si myslíte, že pravda je na vaší straně, buďte to vy, kdo podá ruku ke smíru a nabídne kompromis.
- Jděte na čerstvý vzduch. Odpovějte a čistěte mysl. O pozitivním vlivu běhu či dlouhé procházky nejen na vás, ale vašim prostřednictvím na celou rodinu snad netřeba dlouze psát.

