



Razvodi i prekidi veza



Prekid veze nas često izbaci iz naše snage i pogubimo se. Do jučer jake i moćne, uspješne u ostalim aspektima života, odjednom postanemo nemoćne i slabe.

Prekid veze je često retraumatizacija odbacivanja i napuštanja i time se treba baviti.

Svaka osoba ima drugačije potrebe pa su nužne konzultacije da bismo dogovorile plan rada.

Nadja Skazlić

autorica i voditeljica škole osobnog razvoja Novi život Nova Ja



www.nadja.hr



Razvodi i prekidi veza



Bez obzira na to je li se prekid tek dogodio, da li o njemu samo razmišljate ili je davno iza vas, ali još "vuče" trag, očito je da niste u svojoj snazi, kao da nemate sebe.

Niste jedine, i drugi su kroz to prošli

Možda ste zaslepljeni strahom od budućnosti, možda ste izgubljeni u sadašnjosti, možda ste zakačeni za prošlost, a možda sve to u isto vrijeme.

Ostale aspekte svog života vodite odraslo i odgovorno, s lakoćom, znači da imate resurse, da znate živjeti. Ali prekid vas je "izbacio iz cipela", kao da to niste vi.

Ne mora tako biti. To stvarno nije potrebno. Nekad treba stati i odskočiti.

Motanje u krugu po starim pričama ne vodi nikamo.

Različito radimo ako želite

- preispitati svoj odnos i razmotriti prekid ili razvod (PRIJE)
- olakšati akutni prolazak kroz prekid ili razvod (ZA VRIJEME)
- osloboditi "stare repove" koje vučete iz prošlosti (POSLIJE)

PRIJE PREKIDA

Trebam li se razvesti/ prekinuti vezu?

Ako razmišljate o tome, dobro je preispitati stanje u kojem ste SADA, svoj odnos s partnerom te odnos sa svojim životom.

Mi često NE vidimo stvarno stanje stvari, vidimo ga ili LOŠIJIM ili BOLJIM nego što stvarno jest. Radit ćemo na ILUZIJAMA i JASNOĆI da biste došli do sebe i svoje istine.

Budući da svaka osoba ima SVOJU kombinaciju strahova, potreba, želja, iskustava i namjera, svatko će sam, uz moju pomoć doći do **svoje unutarnje istine**, do poruke srca.

Nakon toga ćete jasnije vidjeti sebe i ovaj trenutak u svom životu te moći odabrati ono najbolje za Vas sada, **bilo to čekanje ili možda promjena**.

Bez obzira na to razmišljate li VI o prekidu ili se bojite da vaš PARTNER o njemu razmišlja, dobit ćete jasnoću što vi želite i što sada trebate činiti.

www.nadja.hr





Razvodi i prekidi veza



ZA VRIJEME PREKIDA

Kako preboljeti razvod / prekid?

Kako ga završiti na dobar način?

Preboljeti razvod je samo jedan od zadataka kojim se treba baviti prije, za vrijeme i nakon prekida, ako želimo živjeti novi život punim plućima. Razvod braka ili prekid veze izazivaju **promjene** u većini područja našeg života.

Oni koji se razvode ili prekidaju vezu jako dobro osjećaju da trebaju živjeti dalje, ali je izvedba te namjere prilično zahtjevna. Osjećaju se više ili manje **zbunjeno**, sve je kao zamršeno.

Neki kroz to prolaze lakše, a nekima se čini kao da im se ruši svijet.

To ovisi o resursima svake osobe, o snazi unutarnje strukture, o sredini u kojoj živi, o duljini veze, o prethodnim iskustvima i količini iluzija.

Što je iluzija i samozavaravanja bilo više, to prekid više boli.

To je razdoblje vrlo zahtjevno, jer se istovremeno događaju mnogi procesi.

Rastakanje starog i stvaranje novog.

Imamo pred sobom nova učenja, neka o budućnosti, neka o prošlosti. Trebamo napraviti inventuru sebe samih, svog svjetonazora i sustava vrijednosti, pospremiti svoje osjećaje te osmisliti i stvoriti novi život i novu sebe.

*Zbog toga što su svi procesi istovremeno aktivni te imamo dojam da je riječ o kaosu, namjera je ovog rada dati vam **strukturu i mir** te završiti partnerski odnos na dobar način.*

E- KNJIŽICA ZA PRVU POMOĆ
kod prekida veza ili razvoda

Upute za partnere, obitelj i prijatelje

Nalazi se u web shopu

OVDJE

www.nadja.hr



Razvodi i prekidi veza



NAKON PREKIDA

Vuku li se godinama stari repovi? Kako dovršiti i otpustiti?

Ako imate osjećaj da se još uvijek vuku stari repovi neke davne veze ili braka, ovo je dobro mjesto za dovršenje tog procesa.

Koliko su nam puta rekli: otpusti to, idi dalje, okreni se budućnosti!

Vjerojatno i sami to sebi govorite, možda čak vjerujete da ste davno otpustili. Često čujem od klijentica: "To sam već proradila" pa se pokaže da nije do kraja dovršeno.

Ako sada čitate ovaj tekst, vjerojatno taj posao nije dovršen, inače ovu temu ne biste ni primijetili.

Znači, ne može se otpustiti samo voljom, samo namjerom, dokle god postoje nedovršeni "repovi".

Jedna usporedba:

Kad na jesen odlazite iz vikendice na moru i vraćate se u kontinentalni život (ili se s otoka vraćate na obalu ili neki drugi primjer), pripremite i sebe i kuću i vrt za razdvajanje. Ako ste sve odradili kako treba, **idete mirni**.

Čak i ako ste prodali nekretninu i nikad se više nećete vratiti, ako je dovršeno, možete uz tugovanje ili radost otpustiti i otići naprijed, u novi život. ednako je tako i s odnosima. Ako se nije pospremilo dok je komunikacija još postojala, ako je osoba iznenada umrla ili je jedan od partnera već bio u "zombi" stanju, odrezan i nepovezan,

taj **završetak nedostaje**, ne možete se uzemljiti, ne možete završiti, ne možete prekinuti nit.

Trebali ste reći neke stvari, trebali ste čuti neke stvari, trebala vam je prilika za pitanja, trebali ste staviti stvari na svoje mjesto. **Bez toga nema unutarnjeg mira.**

To možemo odraditi u individualnom radu ili konstelacijama, tako da saznate duboko potisnute **nedovršenosti** te odradite do kraja taj završetak braka ili veze.



www.nadja.hr

Razvodi i prekidi veza



Koliko je vremena potrebno za oporavak?

To je individualno, nema pravila. Ipak, ovaj rad je pokazao sljedeće:

- Čim odlučite potražiti pomoć i podršku, **odmah je lakše**. I dalje boli, ali je lakše. Ima rješenja, ima izlaza.
- Nakon mjesec dana intenzivnog rada (1 do 2 puta tjedno) imate prvi značajniji osjećaj sebe. Niste dezorijentirani, **vidite prve rezultate**, sviđaju vam se promjene. Sviđa vam se tko postajete.
- Nakon tri do četiri mjeseca rada jednom tjedno ili 2-3 puta mjesečno, ulazite u svoju snagu i sve se manje osvrćete. **Već gradite novi život**, postajete Nova Ja ili Novi Ja. Vidite drugim očima i svoju prošlost i partnera i sebe i sadašnjost. U budućnost ste već zakoračili.

"Da sam s Vama razgovarao ranije, možda bih mogao spasiti svoj brak. Mnogo toga nisam vidio, a sad vidim i jasno vidim što se moglo učiniti. Da sam Vas barem onda imao uz sebe da mi otvorite oči..." - D.

Kad je situacija veća od našeg kapaciteta da se s njom nosimo, dužni smo sebi osigurati sustav podrške.

Kako znamo da smo u tome?

- Kad se vrtimo u krug,
- kad ne razumijemo poruku druge strane,
- kad nam se čini kao da nedostaje "nešto" što očito ne vidimo,
- kad smo zasljepljeni od boli ili straha.
- Kad ne znamo.

*U redu je ne znati i potražiti nekog tko zna.
U redu je da nam je lakše. Ne moramo sami.*

www.nadja.hr





Razvodi i prekidi veza



Podržavam vas i potičem, pomažem da vidite iluzije i samozavaravanja, te da otkrijete svoju snagu i potencijale.

Motiviram vas da izađete iz slabosti, ako ste u njoj sada te oblikujete kvalitetan i ispunjen život.

O MENI

Ja sam učiteljica, praktičarka tjelesnoorijentirane integrativne psihoterapije te voditeljica sistemskih konstelacija. Autorica sam i voditeljica 4-godišnje škole osobnog razvoja za žene. Vjerujem da je pored stručnog znanja dragocjeno moje iskustvo kojeg sam stekla oporavkom od vlastitog razvoda u stvaranju Nove Ja. Ponekad nije lako, ponekad je put dulji nego što bismo željele, ali vrijedi svakog koraka.

PROFESIONALNI PUT

- desetak godina pedagoškog rada
- više od trideset godina poduzetništva
- od 2014. radim u osobnom razvoju

RAD U OSOBNOM RAZVOJU

- od 2014. godine stvaram i vodim školu osobnog razvoja **Novi Život Nova Ja** koja se bavi osnaživanjem žena koje žele uzeti život u svoje ruke
- vodim radionice, retreats i sistemske konstelacije
- vodim razne online programe osobnog razvoja
- radim individualni i grupni rad

PODRUČJA RADA

- Razvodi i prekidi veza
- Osjećaj unutarnje sigurnosti
- Stvaranje Nove Ja

NOVA JA, obrt za savjetovanje i
poduku, vl. Nadja Skazlić
Derenčinova 22
10000 Zagreb
IBAN:HR0424840081135091173

Kontakt

095 199 35 32

nadja@nadja.hr

F. www.facebook.com/nadja.skazlic

F. www.facebook.com/NoviZivotNovaJa

I. www.instagram.com/novizivotnovaja

www.nadja.hr

