RESET PROTOKOL
@reset.protokol

PRVNÍ POMOC PO ROZCHODU

NEŽ TO

bude lepší

Malý první krok k tomu, abys pochopil, co se děje, a dal se do pořádku.

MINI-EBOOK @reset.protokol

OBSAH EBOOKU

Obsah

ÚVOD	O čem tenhle ebook je	str. 3
01	Je to v pořádku – proč to takhle bolí	str. 4
02	Past, do které po rozchodu spadne skoro každý	str. 7
03	Co dělat, když se ti zase rozjede hlava	str. 9
04	Tohle je teprve začátek	str. 11

ÚVOD

O čem tenhle ebook je

Tenhle mini-ebook je **malý první krok** k tomu, abys pochopil, co se děje, a dal se do pořádku.

Ukážu ti, **co se po rozchodu skutečně děje s hlavou**, proč některé věci, které děláš úplně přirozeně, bolest ještě prodlužují, a co můžeš začít dělat místo nich.

Co tě tu čeká:

- proč to takhle bolí a není s tebou nic špatně
- past, do které po rozchodu spadne skoro každý
- co dělat, když se ti zase rozjede hlava
- na konci každé kapitoly jeden jednoduchý úkol

Nečekej, že za jeden večer přestane všechno bolet. Čti to v klidu a po svém.

Tip: ebook si můžeš vytisknout a úkoly psát přímo do něj.

KAPITOLA 01

01

Je to v pořádku – proč to takhle bolí

Asi teď neřešíš nic jiného než ji a jsi úplně **mimo realitu**. Řešíš, jak zvládnout dnešek a jak se neztratit v myšlenkách.

Nemůžeš **spát**, nemáš chuť k jídlu, celý den jen ležíš, někdy ti třeba ukápne i slza, třeba ani nevíš, co dělat, scrolluješ na tiktoku depresivní **obsah**, jen sedíš, koukáš a přemýšlíš.

Záleží samozřejmě i na tom, o jaký typ rozchodu šlo, každý probíhá jinak a bolí jinak.

Přes den jsi třeba v pohodě, ale večer tě to zase totálně **sundá**. Po pár hodinách spánku se ráno vzbudíš tak, že rychle otevřeš oči, zvedne se ti tep a hned ti to zas dojde, vlastně tě to vzbudí. Máš takovej pocit, že potřebuješ **obejmout**, chybí ti její kontakt.

Možná vezmeš do ruky telefon a přemýšlíš, jestli ti nenapsala. Možná otevřeš Instagram, i když dobře víš, že tam vlastně nechceš nic vidět. Možná koukáš na její polohu, kde zrovna je, a přemýšlíš, co dělá.

Viděl jsi s ní už další plány, myslel jsi, že jsi našel tu pravou, ale najednou jsi **sám** a vlastně nedokážeš ani pobrat, co se vlastně děje a co bude dál.

1.1 Otázky, které se ti točí hlavou

A možná se během dne několikrát vracíš k tomu, co se stalo:

- Co jsem udělal špatně?
- Mohl jsem něco udělat jinak?
- Opravdu je definitivně konec?
- Už nemůžu říkat, že mám přítelkyni.
- Jak to mám říct ostatním?
- Vrátí se?
- Proč se to stalo?

Tyhle otázky se dokážou v hlavě točit pořád dokola. A nejhorší na tom je, že na většinu z nich teď stejně nemáš odpověď.

1.2 Nechybí ti jen ona

Po rozchodu navíc nechybí jen samotný člověk. Chybí ti celý **svět**, který kolem něj vznikl:

- společné večery
- místa, kam jste chodili
- vaše zprávy
- vtipy, kterým jste rozuměli jen vy dva
- její rodina, kamarádi, domácí mazlíček
- dokonce i obyčejné věci, kterých sis během vztahu možná vůbec nevážil

A pak ti může chybět ještě něco, co si nikdo neuvědomuje. Ty **sám**.

Verze tebe, která měla vedle sebe někoho, s kým počítala do budoucna. Člověk, který měl nějaký plán, nějaký rytmus a pocit, že ví, kam jeho život směřuje.

Najednou je všechno jinak.

Proto může být rozchod tak **vyčerpávající**. Neztrácíš jen vztah. Na chvíli se ti může rozpadnout kus **života**, na který jsi byl zvyklý.

A jestli je to tvoje první velká zkušenost s rozchodem, může tě to vyděsit ještě víc. Nevíš, jestli je normální cítit se takhle. Nevíš, kdy to přejde. Nevíš, jestli se jednoho rána probudíš a budeš zase v pohodě.

1.3 Není s tebou nic špatně

Takže tě možná napadne, že je s tebou něco špatně. **Není.**

To, že tě to bolí, neznamená, že jsi **slabý**. Neznamená to, že jsi na ní závislý nebo že se z toho nikdy nedostaneš.

Jen ti chybí člověk, který byl součástí tvého života. A když ti někdo opravdu chybí, nejde to jen tak **vypnout**.

Navíc to nebude každý den stejné. Jeden den můžeš mít pocit, že už se to trochu zlepšuje. Druhý den tě něco rozhodí (uvidíš třeba šťastný pár, jak se drží za ruce a směje se) a jsi zase tam, kde jsi byl.

To neznamená, že ses vrátil na začátek. Uzdravování po rozchodu není rovná **čára**.

Některé dny budou horší. Některé lepší. A postupně bude těch **lepších** přibývat, i když to teď možná ještě nevidíš.

Nemusíš dnes vědět, jak budeš fungovat za měsíc. Nemusíš mít odpověď na všechny otázky. Pro začátek stačí pochopit jednu věc:

> PAMATUJ
> **Nejsi zničený. Jen ti chybí někdo, na kom ti opravdu záleželo.**

A právě od toho se dá odrazit.

ÚKOL PRO TEBE

Vezmi si papír nebo poznámky v telefonu a napiš si 3 věci, které ti nejvíc chybí. U každé jednu větu – proč zrovna tahle věc. Nemusí to dávat smysl. Nemusíš to nikomu ukazovat. Je to jen pro tebe, ať víš, s čím vlastně pracuješ.

Tip: ebook si můžeš vytisknout a úkoly psát přímo do něj.

KAPITOLA 02

02

Past, do které po rozchodu spadne skoro každý

Jedna z nejhorších věcí po rozchodu je, že ti prostě chybí. A když ti někdo chybí, je úplně přirozené chtít být aspoň nějak **v kontaktu** s jejím životem.

Tak se podíváš do galerie na staré fotky, nebo ji máš třeba vystavenou v pokoji nad postelí a pak na Instagram nebo sdílenou polohu.

Jen na chvíli. Jen abys věděl, co dělá. Jen abys ji na chvíli viděl.

Jenže pak zjistíš, že sleduješ, kdy byla naposledy online, co přidala do stories, kdo jí dal like nebo koho začala sledovat. A najednou trávíš čas něčím, co ti ve skutečnosti **nepomáhá**.

2.1 Proč je to tak návykové

Protože když ti chybí ona, sociální sítě ti ji na chvíli dokážou přiblížit.

Uvidíš její fotku. Její obličej. Místo, kde byla. Něco, co ti ji připomene.

Na chvíli máš pocit, že je zase trochu součástí tvého života. Jenže potom telefon odložíš. A ona tam pořád není.

Právě proto může být kontrolování jejích sociálních sítí tak návykové. Na chvíli ti dá přesně to, co chceš – pocit **blízkosti**.

A potom ti znovu připomene, že spolu nejste. Tak se podíváš znovu. Ne proto, že by tě opravdu zajímalo, co dnes přidala. Protože ti chybí.

Stejné je to s čekáním na **zprávu**. Telefon leží vedle tebe a část tebe pořád doufá, že se objeví její jméno. Každé zavibrování na chvíli zvedne tep. Možná je to ona. Není. A za chvíli se podíváš znovu.

2.2 Domýšlení, které ti ubližuje

Časem si můžeš začít vytvářet vlastní vysvětlení, proč se neozývá. Možná potřebuje čas. Možná neví, co říct. Možná na tebe taky myslí. Možná jí chybíš stejně jako ona tobě.

A některé z těch možností mohou být pravda. Ale ty to teď **nevíš**.

Začneš si domýšlet. Vidíš ji v hlavě s jejím novým přítelem. Padá ti **sebevědomí** a hledáš na sobě, proč tě odkopla.

A právě to je na tom tak vyčerpávající. Snažíš se být nějakým způsobem pořád blízko člověku, který už fyzicky ani emočně není součástí tvého každodenního života.

Proto se vracíš ke starým zprávám. K fotkám. K místům, kde jste byli spolu. Protože ti chybí.

Třeba se jedeš projet autem nebo na kole kolem místa, kde třeba bydlí, jen abys měl pocit, že jsi jí na blízku.

2.3 Kde je hranice

Jenže čím víc se snažíš tu chybějící blízkost vyhledávat, tím těžší může být začít si zvykat na realitu bez ní.

Neznamená to, že musíš všechno okamžitě smazat nebo ji zablokovat. Nejde ani o nějakou hru, ve které se budeš snažit dělat, že ti na ní nezáleží.

Záleží. Chybí ti. A to je v **pořádku**.

Ale postupně bude potřeba naučit se **žít** i s tím, že ti někdo může chybět, aniž bys kvůli tomu musel každý den kontrolovat, co dělá. Protože je rozdíl mezi tím, že ti chybí, a tím, že kvůli tomu přestaneš žít svůj vlastní **život**.

Ona už není tvoje hlavní **priorita** a máš zase jen svůj vlastní život, kde se k ní nemusíš přizpůsobovat. A právě tenhle rozdíl bude důležitý v dalších týdnech.

ÚKOL PRO TEBE

Dnes si jen všímej, kolikrát otevřeš její profil, staré fotky, snapy nebo sdílenou polohu. Hlavně si s ní neposílej snapy jen kvůli tomu, že nechceš ztratit ohýnky – dostaň se z této pasti snapchatu! Zapisuj si, kolik toho bylo, zítra se podívej, kolik toho bylo, a porovnávej svůj pokrok každý další den.

KAPITOLA 03

Co dělat, když se ti zase rozjede hlava

Možná si teď říkáš: „Dobře, ale co mám dělat, když na ni prostě začnu myslet?“ Tohle je **důležitá** otázka.

Protože někdy se snažíš myšlenky jednoduše zastavit. Říkáš si, že na ni nesmíš myslet. Že už to musíš pustit. Že se musíš zaměstnat.

Jenže čím víc se snažíš něco z hlavy násilím **vyhnat**, tím víc se k tomu často vracíš.

A hlavně – proč bys vlastně neměl myslet na člověka, který ti chybí? Nemusíš předstírat, že ti nechybí. Nemusíš se přesvědčovat, že je ti to jedno.

Cílem není přestat na ni okamžitě myslet. Cílem je nedovolit jedné **myšlence**, aby ti vzala celý večer.

3.1 Technika STOP a přesměrování

Pomoci může jednoduchá technika, kterou si můžeš vyzkoušet už dnes:

1. Přijde myšlenka a ty se zaměříš na něco, co třeba vidíš, a řekneš jí **STOP**! A přesměruješ se.
2. Ve chvíli, kdy si všimneš, že ses zase rozjel v přemýšlení, nemusíš se s tou myšlenkou hádat. Jen si všimni: „Zase na ni myslím.“ A tím to na chvíli skončí.

Nejde o to před tou myšlenkou utéct. Jde o to přerušit **řetězec**, který obvykle pokračuje dál:

> *Chybí mi → začnu přemýšlet, co asi dělá → podívám se na Instagram → otevřu staré zprávy → začnu si představovat, co by bylo, kdyby → je mi ještě hůř.*

Když ten řetězec přerušíš na začátku, nemusíš se dostat až na jeho konec.

3.2 Co dál ti pomůže

- **Neotvírej** telefon. Nechoď kontrolovat její profil. Nezačínej v hlavě znovu přehrávat poslední rozhovor.
- Hlavně nescrolluj na **tiktoku**, bude ti to doporučovat depresivní obsah, ve kterém se uvidíš jedna ku jedné, a začne to být ještě horší – už to nebude jen že ti chybí, začneš propadat sám sobě, budeš si myslet, že tě nikdo nemá rád, že nejsi na lásku stavěný a mnoho dalších totálních blbostí. Tiktok je ten nejhorší spouštěč **úzkostí**!
- Pusť si **hudbu**. Na začátku jsem neměl na nic sílu ani náladu, a tak jsem poslouchal jen hudbu celý den od rána do večera. Mně osobně pomohla nejvíc, dokonce mi zvedla náladu. A potom můžeš zkusit třeba film, videa, nějakou hru nebo si u těch písniček zpívat.
- Vstaň. **Odlož** telefon. **Změň** na chvíli prostředí a udělej něco úplně obyčejného. Třeba si dej sprchu, projdi se venku, jdi do gymu, kouknout na film, zahraj si nějakou hru nebo si udělej jídlo.

3.3 Co když se myšlenka vrátí

A pokud se ti za deset minut vrátí znovu, neznamená to, že to **nefunguje**.

Je normální, že se **vrátí**. Ona ti pořád může chybět. To se tímhle cvičením nemění. Mění se jen to, co uděláš ve chvíli, kdy ten pocit přijde.

Tohle není způsob, jak během jednoho večera přestat milovat člověka. Je to malý první **krok** k tomu, aby tvoje myšlenky zase nezačaly řídit celý tvůj den. A právě takové malé změny budou postupně důležitější.

Protože dostat se z rozchodu neznamená jednoho dne najednou zapomenout. Je to **proces**, ve kterém si postupně bereš zpátky věci, které teď řídí bolest, vzpomínky a to, jak moc ti chybí. A přesně tam začíná skutečná změna.

ÚKOL PRO TEBE

Na chvíli se zamysli a sepiš si dvě věci: co ti na vztahu/přítelkyni/sobě vadilo, nebo se ti to prostě nelíbilo a co se ti naopak líbilo a vyhovovalo ti to. Tím si to srovnáš v hlavě, budeš vědět s čím pracovat a zjistíš, že jsi toho třeba hodně toleroval, nebo že už do toho vztahu zpět jít vlastně ani nechceš a jsi třeba rád, že to skončilo.

	CO MI VYHOVOVALO	CO MI VADILO
VZTAH		
PŘÍTELKYNĚ	CO MI VYHOVOVALO	CO MI VADILO
JÁ	CO MI VYHOVOVALO	CO MI VADILO

KAPITOLA 04

04

Tohle je teprve začátek

Jestli ses v tom poznal, možná už teď chápeš jednu důležitou věc:

> *To, co se ti teď děje v hlavě, není důkaz, že jsi zničený.*

Po rozchodu se ale nestačí jen snažit nemyslet na ni. Časem bude potřeba řešit i to, co přijde **potom**:

- jak žít s tím, že ti pořád chybí
- jak přestat stavět svůj den kolem toho, co dělá ona
- jak pracovat s pocitem, že ona jde dál, zatímco ty stojíš na místě
- jak se vyrovnat s tím, že se možná nevrátí
- jak znovu získat sebevědomí, energii a chuť do života

A hlavně jak si postupně vytvořit život, ve kterém můžeš mít někoho rád, může ti chybět, a přesto kvůli tomu neztratit sám **sebe**.

Tohle byl jen **první krok**.

4.1 Co tě čeká v plné verzi

V plné verzi ebooku RESET PROTOKOL ti celý proces ukážu mnohem podrobněji. Najdeš tam i konkrétní **30denní plán**, jak se z rozchodu dostat – a jak to celé ještě využít ve svůj prospěch.

Nebude to návod na to, jak ji dostat zpátky. Je to návod na to, jak dostat zpátky **sebe**.

> *Jak tvůj rozchod za 30 dní proměnit v prospěch a vypracovat se k nepoznání.*

Protože možná teď nechceš slyšet, že „čas všechno zahojí". Možná potřebuješ vědět, co máš dělat **dnes**, zítra a v dalších týdnech, aby ses postupně dostal z místa, ve kterém právě jsi.

Pokud chceš pokračovat, celý postup najdeš v plné verzi ebooku RESET PROTOKOL.

resetprotokol.cz/pokracovat →

Instagram a TikTok: **@reset.protokol**

Teď už víš, že nejsi jediný, komu se tohle děje. Další krok je zjistit, co s tím můžeš udělat.