

TYLKO NIE
ZACHŁYŚNIJ SIĘ TĄ
WOLNOŚCIĄ!



Rozwód i... co dalej?
Poradnik dla kobiet po rozstaniu

ANNA WIELICZKO
WWW.COACHINGPOROZSTANIU.PL

Tylko nie zachłysz się tą wolnością!

Autor: Anna Wieliczko coachingporozstaniu.pl

Projekt okładki: Anna Wieliczko coachingporozstaniu.pl

ISBN: 978-83-970752-0-7

Dystrybucja: ebooknijto.com.pl

Wydanie 1, Bruksela 2024

Masz pytania, wątpliwości, sugestie?

Napisz do mnie: hello@ebooknijto.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym, lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystaniem informacji zawartych w książce.

Wstęp

Rozwód.

Dla jednych tragedia, dla innych dar.

Ci, którzy poczuli wiatr w żaglach - mogli wręcz pofrunąć. Mogli cieszyć się tą upragnioną wolnością, swoim nowym życiowym rozdziałem.

Tak, ja też się cieszyłam! Ba, wręcz zachłysnęłam się!

Z tą różnicą, że nie było wcale tak kolorowo, tak różowo, jak sobie błędnie założyłam. Popętniałam wiele błędów, upadałam, wstawałam, podnosiłam się cały czas, wciąż wielokrotnie dostając kopniaki od życia. Kolejne kopniaki.

Czy było warto...? Wytrwałam. Odrodziłam się. Rozwinęłam skrzydła. Na nowo.

Po to, aby pomagać dziś innym.

Dlatego zapraszam Cię do mojej części historii, w której podzielę się swoimi refleksjami, wartościami, obserwacjami, a przy okazji - swoją wewnętrzną transformacją.

Moja droga, może nawet odnajdziesz tutaj część siebie...?

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!

Witaj!



Nazywam się Anna Wieliczko, przeprowadzę Cię przez proces Twojej osobistej transformacji. Zrobię to z ogromną przyjemnością, Twój sukces to moje spełnienie!

Wiesz, też kiedyś byłam w tym miejscu. Przechodziłam przez bardzo trudne, bardzo toksyczne relacje i... jeszcze trudniejsze rozstania. Doskonale znane jest mi poczucie odrzucenia, rozczarowania, czy wszechogarniającej samotności. Wiem, naprawdę wiem, jak to jest, gdy życie wywraca Ci się do góry nogami. Zarówno to życie na zewnątrz, jak i to wewnątrz.

To wszystko skłoniło mnie do poszukiwania i pokochania siebie na nowo. Wiele lat rozwoju osobistego, rozwoju duchowego, praktyki szamańskiej, medytacje, poszukiwania prawdy, praca z emocjami. Teraz trudne emocje nie są już dla mnie czymś, od czego trzeba uciekać, ale sygnałem mówiącym o moich własnych potrzebach. Potrafię je rozpoznać oraz pracować z nimi po to, aby je transformować. Moje życie jest pełne miłości do siebie i do świata. Czuję się spełniona, znam swoją moc i jeśli tylko jesteś gotowa - pomogę odzyskać Tobie Twoją.

Ania

Napisz do mnie: annawieliczko1@wp.pl

Dołącz do grupy na Facebooku: [Szczęśliwi po rozstaniu](#)

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!



Dlaczego powstał ten e-book?

“

Mówią, że samotne muszą mieć kota, aby się uszczęśliwić, tak... Ja wybrałam sobie aż dwa! Dwa małe kociaki, które skradły mi serce, no ale przecież nie będę całe życie z kotami? Kot nie przyniesie mi kawy do łóżka. Co by tu jeszcze wymyślić...

I tymi słowami, chciałabym rozpocząć ten e-book. Być może myślisz sobie właśnie, że Twój świat się zawalił, że już nie ma absolutnie żadnego sensu - bo zostałaś sama? Być może jesteś właśnie, tutaj i teraz - w takim momencie swojego życia, w którym nie widzisz nawet najmniejszego sensu, nadziei, perspektyw. Chciałabym Cię uspokoić, stanąć obok Ciebie i z całą pewnością swoich słów, powiedzieć: nieprawda, najlepsze dopiero przed Tobą, moja droga!

E-book powstał z potrzeby serca, chęci podzielenia się doświadczeniem, dzięki czemu mogę wesprzeć te osoby, które tego wsparcia naprawdę potrzebują. E-book ma stanowić wsparcie w tych najtrudniejszych chwilach, jakimi z całą pewnością - są rozstanie i rozwód. To moja misja.

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!

Co dziś czujesz?
Jakie emocje nosisz?
Zapisz, wszystko!

- jesteś ważna. Twoje emocje są ważne! -



I nie opuszczę Cię aż do śmierci...?

Pozornie wymarzony, niemal idealny, szczęśliwy dzień. Słowa przysięgi brzmiały uczciwie, prawda? Nie nie zapowiadało klęski. W końcu wierzymy, że los będzie nam sprzyjał. Los jednak zakpił i zasądził zupełnie inaczej.

Dzisiaj sama wiem, że te słowa przysięgi... wypowiadałam do siebie. Nie tylko nie opuszczę. Również nie zdradzę. Nie zdradzę siebie dla szczytnych ideałów systemu. Wybrałam siebie. Wybieram siebie. I będę temu wierna.

Urodziłam się, aby być wolna.

Przysięgi mogę składać tylko sobie.

No chyba, że kiedyś zmienię zdanie.

Przecież to też mi wolno!

Mam dla Ciebie wspaniałą wiadomość: Tobie też wolno!

Życie dla Ciebie - dopiero się zaczyna. I to od nikogo innego, tylko właśnie od Ciebie - zależy, w jaki sposób to życie wykorzystasz. Czy może z pełną mocą, na maksymalnych obrotach? Czy może będziesz się użalać nad sobą i swoją sytuacją, szukając winnych Waszego rozpadu?

Mam dla Ciebie również drugą wspaniałą wiadomość!

Nikt nie jest tutaj winny! To wszystko stało się, abyś odnalazła siebie, abyś szerzej otworzyła oczy, abyś znalazła nowe możliwości dla siebie, dla swojego rozwoju, dla swojej dalszej wędrówki, abyś stała się prawdziwą sobą. A przecież ta droga może być piękna, choć nie obiecuję Ci, że nie będzie żadnych zakrętów, żadnych błędnych ścieżek. Z pewnością jednak będzie bardziej wartościowa po to, abyś Ty dziś stała się pełniejszą wersją samej siebie.

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!

Nie siedź więc bezradnie i nie doszukuj się wciąż jakichś problemów na siłę, bo właśnie przed Tobą rozpościera się teraz najlepszy czas na pełne rozwinięcie skrzydeł! Tak, tu i teraz, właśnie tak!

Czy jesteś więc gotowa na zmiany?

Dokąd zamierzasz teraz iść?



Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!

Spis treści

Rozwodzimy się... na potęgę! 01

Dlaczego tak często się rozwodzimy? Skąd to się bierze? Co jest najczęstszym powodem?

Rozwiodłaś się. I co dalej? 02

Co teraz się wydarzy? Na co czekasz? Na co liczysz? Co powinnaś zrobić? Co możesz zrobić?

Po rozstaniu pozwól sobie... 03

na rzeczy, których potrzebujesz i które sprawią, że będzie Ci łatwiej, pewniej, lepiej.

Tego błędu unikaj... 04

... tuż po rozwodzie, nie warto! Czego unikać, na co zwracać uwagę, jak reagować?

Jak się skupić na sobie? 05

Dlaczego to ważne po rozwodzie, aby skupić swoją uwagę przede wszystkim na sobie? Jak to zrobić?

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!



Spis treści

Dlaczego bywa tak trudno?

06

Dlaczego tak ciężko jest odnaleźć się w nowej, “wolnej” rzeczywistości?

10 zdań,

07

które musisz sobie powiedzieć po rozwodzie.

Poznaj moją historię!

08

Jak znalazłam się właśnie tutaj?

Ciąg dalszy nastąpi...

09

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!



01 Rozwodzimy się... na potęgę!

Tamta się rozwodzi. I ta też. Podobno sąsiadka również zdecydowała się na rozwód. Celebryci się rozwodzą. Tak, dokładnie, możemy odnieść właśnie takie wrażenie, że wciąż ktoś się gdzieś rozwodzi!

Według ekspertów, nawet $\frac{1}{3}$ zawieranych małżeństw... kończy się rozwodem. Dlaczego tak się dzieje? Z czego to wynika? Czy naprawdę pierwsze małżeństwo, niczym naleśnik z powiedzenia - nadaje się tylko do wyrzucenia? Oczywiście, że nie każde!

Chciałabym dzisiaj, tu i teraz, powiedzieć Ci jedno: ludzie się po prostu rozwodzą. Tak po prostu bywa. Tak po prostu się zdarza.



Dlaczego się rozwodzimy?

Wydawać by się mogło, że rozwód niesie głównie negatywne skojarzenia, w rzeczywistości jednak coraz częściej i szerzej - na szczęście - mówi się o tym, że pomimo wszystko, warto dążyć do szczęścia, własnego szczęścia i nie tkwić w relacji, która nam go po prostu nie daje. Dlaczego więc się rozwodzimy, z jakich powodów?

- Z powodu doświadczania przemocy ze strony współmałżonka, nie tylko fizycznej, również psychicznej i tutaj chciałoby się rzec: coraz częściej właśnie tej. Na szczęście, coraz więcej się mówi o tym, że przemoc psychiczna, choć nie zostawia śladów - bywa bardziej wyniszczająca.
- Z powodu niezgodności charakterów. To kolejny argument, który miewa ogromne znaczenie. Jeśli taka niezgodność zachodzi - najczęściej nie sposób to jakkolwiek pogodzić, choć oczywiście warto próbować i podejmować walkę. Pamiętajmy jednak, że ta walka nie zawsze ma sens.

Najczęstsze powody rozwodów

- 1 Przemoc w jakiegokolwiek postaci, zarówno długotrwała, jak i "raz wystarczy".
- 2 Niezgodność charakterów, której wcześniej nie dostrzegaliśmy.
- 3 Zdrada. Zarówno ta fizyczna, jak również emocjonalna. Zarówno jednorazowa, jak i nie.

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!

- Z powodu zdrady. Bardzo bolesna sytuacja, przede wszystkim dla tej drugiej strony. Temat zdrady jest na tyle obszerny, że nie sposób zamknąć go w jednym akapicie.
- Z powodów finansowych i braku porozumienia w sprawach finansów. Tak, zdecydowanie - problemy finansowe, różne spojrzenie na finanse, czasami różnice w zarobkach współmałżonków, sprawiają często, że małżeństwo się rozpada i różnice są wystarczająco duże, aby nie dało się już zawalczyć.
- Z powodu nieobecności. Częste wyjazdy. Związek na odległość. Tak, oczywiście, są małżeństwa, które sobie z tym doskonale radzą. Są jednak i takie, które nie potrafią się w tym odnaleźć i ich związek, poddawany takiej próbie - nie przetrwa.

W zasadzie, mogłabym tak wymieniać bez końca. I być może nawet wtedy nie udałoby mi się wymienić powodu, który sprawił, że Ty się rozwiodłaś, moja droga.

Bo powody bywają skrajnie różne. Bywają właśnie takie "standardowe", ale i bywają bardzo indywidualne. I tutaj powinno wybrzmieć: powód jest nieważny, kochana! Najważniejsze jest, że podjęłaś decyzję, miałaś siłę, przeszłaś proces i jesteś tutaj, wolna i gotowa na coś nowego.

Czujesz się teraz samotna i opuszczona?

Mam dla Ciebie znów dobrą wiadomość!

Nie musisz być samotna tylko dlatego, że zostałaś sama - to ogromna różnica! Fakt, że opuściło Cię jakieś tam grono znajomych - nie oznacza wcale, że nie ma chętnych na to miejsce przy Tobie. Z całą pewnością, jest wielu ludzi, którzy pragną Cię poznać i spotkać się z Tobą - tylko od Ciebie dziś zależy, czy otworzysz się na nowe relacje i znajomości.

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!

Rozwód to jeden z najbardziej stresujących, przykrych, wręcz traumatycznych przeżyć.

Tak, zdecydowanie należy to podkreślać. Rozwód jest uważany za jedno z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu. Z reguły oznacza też życiową rewolucję. To czas, w którym dzieje się ogromna transformacja!

Najlepszym lekarstwem jest - oczywiście - czas. Trzeba jednak pozwolić sobie również na emocje, na uczucia. Na smutek, żal, gniew, akceptację albo jej brak. Pozwól sobie na potrzebę samotności, jeśli tylko taka się pojawia.

Pozwól sobie na wszystko, co się pojawia.

Pamiętaj, że wszystko jest w porządku, jest OK! To zupełnie naturalne, że możemy się tak właśnie czuć. Nic nie trwa wiecznie jednak. Przyjdzie i taki moment, w którym znów zaczniesz zauważać piękne i dobre rzeczy, dostrzegać na nowo ludzi, odważać się wchodzić w nowe relacje, zawiązywać znajomości.

Co trzeba zrobić? Budować wszystko od nowa - ale właśnie to nowe może być dużo mocniejsze i na znacznie silniejszych fundamentach. To od Ciebie zależy, czy chcesz pożegnać przeszłość i być zwyczajnie szczęśliwa, czy wolisz tkwić w przeszłości bez wizji lepszego życia.

Co więc wybierasz?

Ja wybrałam wolność, radość i szczęście.

Tak, Ty też możesz tak mieć!

Tylko nie zachłyśnij się tą wolnością!