

Marozsák Szabolcs

ÚJ ÉLET SZAKÍTÁS UTÁN

Gyakorlati kézikönyv a párkapcsolati problémákból
keletkező súlyos érzelmi válság megoldására

Copyright © Marozsák Szabolcs, 2020

Felelős kiadó: Clientfactory Kft.

Fotók:

Borító | 7, 13, 27, 53, 90, 127, 187 oldal: Peszeki Dóra

egyéb fotók: pixabay.com

Illusztrációk:

142, 143, 145, 146, 147 oldal:- freepik.com

Szerkesztés, tervezés, illusztrációk: AbiTrend - www.abitrend.com

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak bármely részletét tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a szerző írásos engedélye nélkül közölni.

ISBN 978 - 615 - 00 - 7452-8

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS



Ahogy egy díjátadón szokták kezdeni:

“Ez a könyv nem jött volna létre” feleségem támogatása és segítségé nélkül!

Sok tapasztalatom és ismeretem keletkezett több mint hát éves női önbizalomerdői hivatásom gyakorlása közben, de szükség volt az ő okos, női hozzáállására és látásmódjára is, hogy ilyen színvonalas mű készüljön el.

2019 augusztus végén kötöttünk házasságot és eldöntöttük, hogy eddigi tapasztalataim összefoglalása eredményeként meg kell születnie ennek a könyvnek.

Több helyen írtuk - azaz konkrétan ő gépelte - a kéziratot. Otthon, az irodámban, de volt, hogy kifejezetten elutaztunk “pihenni” azzal a céllal, hogy elkészüljön a könyv. Segített megszerezni, könnyen olvasható formába hozni a gondolataimat, így nagy érdeme van abban, hogy a kedves olvasó a kezében tarthassa most ezt az írást.

Kedves Hölgyem!

Tudom mit érzel most. A szakításból származó csalódás különböző ő fajtáit én magam is átéltem. Ezt az állapotot, sok száz embernél is láttam, magánemberként és főleg önbizalomedzként. El tudom képzelni, mit érzel.

Tisztában vagyok ennek az állapotnak a kínjával, azzal az időnkénti fizikai fájdalommal, veszteségérzéssel és tehetetlenséggel, ami jelenleg is bénítja a lelked. Ez az állapot képtelenné tesz arra, hogy életed bármely más területével, illetve a környezetekben lévő emberekkel érdemben foglalkozz, vagy egyáltalán figyelni tudj rájuk.

Biztos vannak olyan barátnőid, barátaid, rokonaid vagy ismerőseid, akik megpróbálnak segítséget nyújtani Neked ebben az áldatlan állapotban. Azonban én most ezzel a könnyvel egy sajnálattól, együttérzéstől és elfogultságtól mentes módon fogok neked segíteni.

Nem másoktól ellesett, semmitmondó, általános frázisokkal fogsz találkozni, hanem egy lépésről lépésre kidolgozott, könnyen bejárható úton vezetlek ki ebből a csávából. Megnyugodhatsz, itt a segítség. Kövesd az iránymutatásom, légy szorgalmas az olvasásban, légy őszinte a gyakorlatok kidolgozása során, és a fájdalom csökkeni fog.

EGY ÚJ ÉLET VÁR RÁD.



TARTALOMJEGYZÉK

- 7 *Köszönetnyilvánítás*
- 11 *Bevezető*
- 17 *A női önbizalomedzőről*
- 21 *Miért írtam ezt a könyvet?*
- 22 *Miért ír a női önbizalomedző a szakítás témaköréről?*
- 25 *Hogyan használd ezt a könyvet?*
- 29 A PÁRVÁLASZTÁS**
- 31 *Mi a párkapcsolat?*
- 39 *A párválasztás motivációja*
- 43 *A párválasztás érzelmi háttere*
- 55 A SZAKÍTÁS**
- 57 *Mi a szakítás?*
- 61 *A szakítás következménye*
- 63 *Esettanulmányok*
- 91 A SZAKÍTÁS NEGATÍV HATÁSAINAK CSÖKKENTÉSE**
- 93 *Érzelmi megközelítés, kontra ésszerű, tudatos döntések*
- 97 *Kitöltési útmutató az Ex pasi teszthez*
- 101 *Ex pasi teszt*
- 119 *Teszt kiértékelése*

129 EGY ÚJ PÁRKAPCSOLAT SIKERESEBB ELINDÍTÁSA

131 *A szakítás utáni talpra állás lépései*

139 *A számomra ideális férfi meghatározása*

140 *Írásos feladatok*

189 NŐI ÖNBIZALOM FEJLESZTÉSE

191 *Hogyan tovább?*

197 *Önbizalommal a harmónikus párkapcsolatért*