

# Ako komunikovať s ex-partnerkou?

Autor: Norwaiz

Datum: 06. 03. 2006 20:13

URL: <http://www.qark.net/clanek/ako-komunikovat-s-ex-partnerkou>



To ako komunikovať pri balení dievčat, pri flirtovaní, vo vzťahu, už asi väčšina z vás vie. No a ako komunikovať s niekým, od koho ste dostali košom, alebo s niekým, komu ste dali, vie asi už málokto. Tak ako má takýto človek komunikovať s ex-priateľkou?

## Základ je nekomunikovať!

Áno, dobre vidíte. Nekomunikovať. Aspoň najbližších pár mesiacov. To znamená: žiadne telefonáty, žiadne (náhodné) stretnutia, žiadne SMS, proste Vaša ex-priateľka musí pre vás prestať existovať (aspoň na určitú dobu). A prečo je takéto riešenie asi najideálnejšie?

Z jednoduchého dôvodu: pomôžete jej a pomôže to vám prestať na ňu myslieť, veď predsa by ste nechceli byť k nej pripútaný myšlienkami po celý zbytok života?!

Doba, ktorú by ste nemali komunikovať zo svojou bývalou nie je síce priamo úmerná dobe, ktorú ste boli s ňou, ale tieto dve doby sa navzájom ovplyvňujú.

Po dlhších vzťahoch (niekoľko mesiacov až rokov) je táto doba bez komunikácie niekoľko mesiacov (aspoň 3 až 4 mesiace), pri kratších to je omnoho kratšia doba. Samozrejme všetko závisí od každého osobnosti, ako sa vie s rozchodom vysporiadať a ako vie pochopiť určité veci a preto sa táto doba nedá stanoviť presne.

## Na ex-priateľku sa nezabúda, len sa na ňu nemyslí!

Určite sa niektorý z vás snažíte nejakým spôsobom zabudnúť na svoju ex-priateľku a mnohým z vás sa to asi moc nedarí. Čo robíte zle? Nič. Len musíte pochopiť, že zabudnúť sa na ňu nedá! Dá sa len prestať na ňu myslieť! Veď keby ste na ňu zabudli, zabudli by ste aj na všetky tie pekné chvíle strávené v jej prítomnosti a teda zahodili by ste kus svojho života. A to dúfam, že nechcete?!

Tým, čo sa nedarí prestať myslieť na ex-priateľku, môžem povedať jedno:

Dajte si sami otázky.: Čo máte z toho, že na ňu stále myslíte? Potešíte ju tým? Budete šťastnejší? Vráti vám ju to naspäť? Nie! Skúste sa nad zamyslieť, a keď to pochopíte, váš čas na to, aby ste na ňu prestali myslieť, sa radikálne skráti! Verte mi!

## Keď vás už nemiluje, nech si vás aspoň váži

Rozísť sa môže pár buď v dobrom alebo zlom. Vtedy dostáva každý z vás určitý status. Pri rozchode v dobrom väčšinou dostávate status „kamaráta“, v tom zlom prípade status „kreténa“ tzn. „nechcem ťa už nikdy vidieť“. Obaja majú tento status v čase rozchodu zvyčajne rovnaký.

Ak máte to šťastie, že ste získali status „kamarát“, určite nechcete úplne zanevrieť na svoju ex-priateľku a nevadilo by vám ju opäť niekde stretnúť a podebatovať si s ňou. Ved' i keď vás už nemiluje, tak nech si vás aspoň váži.

A kedy je tá správna doba začať opäť komunikovať? No práve vtedy, keď ste už prestali na ňu neustále myslieť a spomeniete si na ňu tak raz za mesiac. Vtedy sa už môžete kludne s ňou stretnúť a prehodiť pár slov, alebo dokonca ísť spolu trebárs aj na kávičku, pretože už budete s tým vyrovnaný, budete v pohode, už pre vás nebude toľko znamenať, budete žiť už iný život a dokážete sa s ňou baviť o rôznych veciach, ktoré majú možno aj niečo spoločné s vaším bývalým vzťahom, no teraz už bez ujmy na vašich citoch.

## Niečo na záver

Ak vám mám pravdu povedať, nikdy som sa nezamýšľal nad tým ako mám komunikovať s ex-partnerkou, možno, že aj preto, že som tieto veci, čo som tu napísal, robil automaticky, podvedome. Prišlo mi normálne, že po rozchode som s ex-partnerkou prestal úplne komunikovať napr. s mojou ex-partnerkou po rozchode som si prvý krát pokecal asi tak po 3 mesiacoch a to dokonca iba cez ICQ a v súčasnej dobe je to medzi nami fajn (obaja máme status „kamarát“).

No nie všetkým sa darí komunikovať s ex-partnerkou tak ako mne, a práve tým je tento článok určený a dúfam, že si niektorý z nich niečo z neho zoberú a pomôže im to v ich v partnerských vzťahoch a v živote samotnom.