



JOANNA SOLARSKA DIVORCE COACH

Drogi Człowieku,

Nie ma znaczenia, kim jesteś czy skąd pochodzisz. Ten poradnik został stworzony z myślą o Tobie. Pragnę, aby każdy mógł znaleźć w nim coś dla siebie.

Jako coach rozwodowy i matka z dwójką dzieci po swoim rozwodzie - chcę nieść wiarę i nadzieję dla rozwodzących się rodziców i dzieci na nowe życie pełne miłości, zdrowia i spokoju. Nieść nadzieję i ciepło słonecznych promieni tam, gdzie pada tylko deszcz. Towarzyszyć rodzicowi i dzieciom w powrocie i pokochaniu na nowo autentycznego siebie. To moja misja płynąca z głębi serca.

Pozwól, że podzielę się z Tobą moimi doświadczeniami i wiedzą.

Poniżej znajdziesz „Porady Lady Divorce Coach”. Weź sobie wszystkie, trochę albo nic. A zatem zaczynamy:

- ✓ **Akceptuj**, że obecnie możesz nie posiadać odpowiedzi na wszystkie pytania. Skoncentruj się na rozwijaniu wiedzy i odkrywaniu nowych możliwości dla siebie.
- ✓ Zaleca się **unikanie podejmowania drastycznych decyzji** przez przynajmniej rok po rozwodzie, aby zapewnić stabilność emocjonalną. Pamiętaj, że statystycznie około 3 lat potrzebujesz, żeby dojść do siebie po rozwodzie...
- ✓ **Zrozum i zaakceptuj własne lęki**. Rozwód to skomplikowane i traumatyczne doświadczenie i naturalne jest poczucie niepewności, żalu, gniewu.
- ✓ Opracuj szczegółową **listę pytań i zagadnień finansowych**, które wymagają Twojej uwagi. Pamiętaj, że to co teraz zrobisz w tym temacie będzie miało swoje długofalowe skutki dla Ciebie i Twoich dzieci.
- ✓ Aktywnie uczestnicz w procesie **wsparcia dzieci przed, w trakcie i po rozwodzie**, zdobywając wiedzę i angażując odpowiednie zasoby.
- ✓ Uznaj, że przejście przez **proces żałoby** jest nieodzowną częścią powrotu do zdrowia po rozwodzie. Żałoby po życiu jakie się skończyło wraz z separacją czy rozwodem.
- ✓ Zrozum, że **proces regeneracji** wymaga czasu. Kluczowym elementem jest życzliwa wyrozumiałość wobec siebie i aktywne uczestnictwo w procesie
- ✓ Zachowaj **ostrożność** w wyborze osób, którym ufasz, zwłaszcza w kwestiach związanych z rozwodem.

- ✓ Nie izoluj się. Buduj **sieć wsparcia** składającą się z ekspertów i zaufanych osób, które pomogą Ci w tym trudnym czasie.
- ✓ Aktywnie **poszukuj pomocy** wśród znajomych i rodziny, którzy mogą dostarczyć Ci niezbędnej perspektywy i wsparcia w tym kluczowym okresie. Nie wstydź się prosić o pomoc.
- ✓ Rozważenie **miejsca zamieszkania** jest jednym z fundamentalnych aspektów. Zastanów się, czy opłaca się zatrzymać obecne mieszkanie czy sprzedać je i poszukać wynajmu. Kto będzie odpowiedzialny za utrzymanie domu, pojazdu czy codziennych obowiązków po odejściu partnera? W jaki sposób zorganizować pracę, jeśli zajmujesz się opieką nad dziećmi?
- ✓ Może już zakończyłeś proces rozwodowy, ale potrzebujesz **nowego testamentu** lub właśnie uzyskałeś pełnomocnictwo dla osoby starszej w rodzinie. Jakie są tego implikacje?
- ✓ **Emocjonalne obawy**: czy boisz się samotności? Wpływu rozwodu na dzieci? Czy obawiasz się wyczerpać wsparcie znajomych przez ciągle poruszanie tego samego tematu?
- ✓ Skorzystaj z **profesjonalnego wsparcia**, które będzie pełne empatii. Kluczowym jest zrozumienie, że nie powinieneś przechodzić przez ten proces samotnie. Certyfikowany coach rozwodowy może Ci towarzyszyć we wszystkich etapach procesu rozwodowego. Jego wsparcie może odpowiedzieć na liczne wątpliwości i pomóc w podejmowaniu odpowiednich decyzji.
- ✓ Skonsultuj się z ekspertami, którzy mogą odpowiedzieć na Twoje pytania. Współpraca z prawnikami, doradcami finansowymi, detektywami czy innymi specjalistami, którzy mają doświadczenie w procesach rozwodowych, może być nieoceniona.
- ✓ Sporządź listę specjalistów, do których warto się zwrócić o pomoc. Kto może pomóc w kwestiach, które wcześniej były w gestii Twojego partnera?
- ✓ Uświadom sobie, że rozwód to skomplikowany proces wymagający zaangażowania na wielu płaszczyznach. **Analiza kwestii finansowych, prawnych, praktycznych i emocjonalnych jest kluczowa**, by zrozumieć pełen zakres wpływu rozwodu na życie. Twoje życie!
- ✓ Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez **Twoje ciało**. Jakie fizyczne symptomy towarzyszą Twojej sytuacji? Dbaj o swoje zdrowie i dąż do złagodzenia stresu.
- ✓ Przyjmij do wiadomości momenty paniki czy odczucie zastoju. Twoje ciało daje Ci znak, że "coś nie jest w porządku". Zadbaj o lepszą komunikację z nim w przyszłości.

- ✓ Monitoruj i rejestruj wszelkie **dolegliwości fizyczne**, które zaczynają się pojawiać. Jakie sytuacje przyczyniają się do ich występowania?
- ✓ Udaj się do lekarza i przejdź pełne badanie fizyczne, jeśli tego nie zrobiłeś. Omów z lekarzem wszelkie problemy zdrowotne, które Cię dotyczą, i podziel się swoimi obawami związanymi ze stresem.
- ✓ Ostrożnie podchodź do samodzielnego leczenia stresu i bólu. Znieczulanie się może przeszkodzić Ci w racjonalnym myśleniu i postrzeganiu nowych możliwości w życiu.
- ✓ Uważaj, gdzie wylewasz swoje emocje, **i zachowuj ostrożność w mediach społecznościowych**. To, co napiszesz w sieci, pozostaje tam na zawsze i może być wykorzystane przeciwko Tobie. To samo dotyczy emaili. Zastanów się dwa razy, zanim coś opublikujesz lub wyślesz. Bądź bardzo ostrożny.
- ✓ Znajdź sposób na przetwarzanie swoich przeżyć. Czy regularnie spotykasz się z **terapeutą/psychiatrą lub coachem rozwodowym**? Czy utrzymujesz kontakt z **przyjaciółmi**? Czy prowadzisz dziennik? Kto jest Twoją ostoją w tym rollercoasterze emocji? Często znajdujemy rozwiązania lub nową perspektywę, kiedy musimy wyrazić siebie na głos lub na papierze. Co jest dla Ciebie najbardziej skuteczne?
- ✓ **Zorganizuj się!** Przemyśl, czego potrzebujesz, a czego nie, i zacznij się tego pozbywać. Uporządkuj ważne dokumenty, przestrzeń dookoła Ciebie. Pożegnaj stare z wdzięcznością.
- ✓ Nie pozwól, by negatywne myśli przejęły nad Tobą kontrolę. Gdy czujemy się przygnębieni, łatwo jest pozwolić, by te myśli stały się dominujące. Powiedz im "stop!" To nie jest prawda o mnie!!
- ✓ Stwórz **budżet**. Ważne jest, abyś wiedział, ile zarabiasz i wydajesz każdego miesiąca. Oprócz oczywistych wydatków (czynsz/kredyt, samochód, media) pamiętaj o takich np. ubezpieczenie, raty, wakacje.
- ✓ Teraz, gdy nie mieszkasz już z byłym partnerem, prawdopodobnie musisz mierzyć się z samotnością. To ważne, aby przemyśleć swoją rolę w zakończeniu związku, co jest niezbędnym krokiem do pełnego wyzdrowienia po rozwodzie. Jeśli nie czujesz smutku, przygotuj się na to, że może Cię to dopaść prędzej czy później.
- ✓ Kiedy **smutek** Cię dopadnie, po prostu go zaakceptuj. Możesz również sporządzić listę wszystkiego, co straciłeś. Spójrz na nią uważnie. Może okazać się, że Twoje uczucia wobec byłego partnera nie były już tak silne. Może przeżywasz nie tyle stratę partnera, co koniec pewnej fantazji, tożsamości, którą razem budowaliście, oraz stratę tego, co w związek zainwestowaliście. To wielka strata.

- ✓ Szukaj **grup wsparcia** dla ludzi o podobnych problemach. Wybieraj te prowadzone przez terapeutę lub coacha rozwodowego i zdecydowanie unikaj tych, które koncentrują się tylko na narzekaniu. Mentalność ofiary Ci nie pomaga!
- ✓ Pokochaj **proces odkrywania siebie**. Teraz masz szansę czuć się dobrze w swojej nowej roli – ale jak możesz to osiągnąć, jeśli nie wiesz już, kim jesteś czy czego pragniesz? Ciesz się tym procesem. To ekscytujące, odkrywać siebie na nowo i definiować własne "ja" w tym nowym rozdziale życia.
- ✓ **Żyj. Eksploruj. Doświadczaj**. Kim chcesz być teraz? Co byś chciał robić, gdybyś mógł robić wszystko? Zapisuj swoje pomysły i sprawdź, ile z nich możesz zrealizować. Nie odkładaj ich na bok, teraz jest czas, by je przetestować.
- ✓ Opowiedz swoją historię rozwodową. Jeśli wciąż czujesz się zagubiony, nie możesz wyjść z łóżka, zacznij pisać. Zaczynając od pierwszych wspomnień o rozwodzie, opowiedz historię własnego rozwodu. Jakie miałeś wyobrażenia o rozwodzie przed podjęciem tej decyzji? Jakie były Twoje przekonania na temat rozwodu? Jak rozwód zmienił Twój sposób myślenia?
- ✓ Dbaj o codzienną aktywność fizyczną, aby Twój mózg mógł się odprężyć i zregenerować. Twoja podstawowa relacja to relacja z własnym ciałem. Może nie masz czasu na siłownię, ale możesz codziennie spacerować. Nie masz siły wstać z łóżka? Zacznij od zrobienia jednego małego kroczku – dla siebie...
- ✓ Zrozum, że Twój krajobraz społeczny się zmieni. Po rozwodzie bywa trudno spotykać się z tymi samymi przyjaciółmi, których dzieliliście jako para. Twój świat zostanie nieco wstrząśnięty, ale w końcu wszystko wróci na swoje miejsce. Bądź otwarty na zmiany. Tornado rozwodowe wymiata z Twojego życia fałszywych przyjaciół. Robi się miejsce na autentyczność.
- ✓ Otwórz się na nowe przygody i znajomości. Być może zainteresujesz się rzeczami, o których wcześniej nawet nie myślałeś. Może odważysz się skoczyć ze spadochronem? Być może nowy przyjaciel wprowadzi Cię w świat wspinaczki lub zdecydujesz się wyjąć rower z piwnicy. Może przyciągniesz psa ze schroniska?
- ✓ Nawiąż ponownie kontakty ze starymi przyjaciółmi. Możesz zauważyć, że straciłeś kontakt z niektórymi ludźmi – być może przez napięty harmonogram lub różnice między nimi a Twoim byłym partnerem. Znajdź ich dzięki mediom społecznościowym i odnów dawne relacje.
- ✓ Spędzaj **czas sam ze sobą**. Dopuszczając smutek, ucz się ponownie poznawać samego siebie. Chwile samotności są cennym doświadczeniem.
- ✓ **Edukuj się seksualnie**. Badanie z 2010 r. wykazało, że osoby w wieku 45 lat i starsze rzadko używają prezerwatyw, ponieważ uważają, że nie są narażone naryzyko chorób przenoszonych drogą płciową. Dbaj o swoje bezpieczeństwo. I przyjemności.

- ✓ Zaakceptuj, że świat randek się zmienił. Niech **randkowanie** online Cię nie przeraża! Znajdź kogoś, kto pomoże Ci w tym. Może Twoja przyjaciółka pomoże Ci w stworzeniu profilu? Jeśli czujesz, że to odpowiedni moment, śmiało, spróbuj.
- ✓ Pamiętaj, że **Twoje dzieci** również przechodzą przez **proces rozstania**. Nie muszą poznawać każdej osoby, z którą idziesz na kolację. Zamiast tego poczekaj, aż związek nabierze znaczenia i przemyśl, czy ta osoba będzie w Twoim życiu na dłużej. Przeprowadź rozmowę z dziećmi dostosowaną do ich wieku: najpierw, aby powiedzieć im o Twoim nowym przyjacielu, a potem aby go/jej przedstawić.
- ✓ Lub nie angażuj się w romantyczne relacje wcale. **Czy całe życie przechodziłeś z jednego związku w drugi?** Jeśli tak, to teraz zastanów się. Twoim zadaniem nie jest pospieszne szukanie następnego partnera, jeśli nie jesteś na to gotowy lub po prostu tego nie chcesz. Doceniaj swoją niezależność!
- ✓ Jesteś częścią nowego świata. Rozwody się zmieniają. Stygmatyzacja związana z rozwodem słabnie, emocje się przekształcają, a Ty sam decydujesz, kim jesteś dzisiaj. Być może będą chwile, gdy poczujesz się nieco zagubiony. Tak jak motyl, który właśnie opuścił kokon, możesz poczuć się niepewnie, ale pamiętaj, że jesteś w procesie przemiany.
- ✓ Poszerz swoje horyzonty. Rozwód na pewno wyrwał Cię z Twojej strefy komfortu w nieprzyjemny sposób, więc dlaczego by nie poszukać sposobów na rozwijanie się w bardziej przyjemny sposób? Po prostu rób to, co czujesz. Słuchaj swojej intuicji!
- ✓ Pozwól sobie ponownie **ufać**. Może to być trudny element Twojego procesu zdrowienia po rozwodzie, ponieważ na pewno doświadczyłeś rozczarowania, bólu, a nawet cierpienia. Ale podejmując kolejne kroki, poczujesz się lepiej. Poznasz wartościowych ludzi i zdasz sobie sprawę, że możesz ponownie ufać. Możesz nawet otworzyć się na nową miłość.
- ✓ **Otwarcie się na miłość** oznacza przede wszystkim **miłość do siebie**. To zamyka cały krąg. Aby w pełni dojść do siebie po rozwodzie, musisz dać sobie czas na żałobę, odbudowę, odkrycie siebie, uzdrowienie i miłość.
- ✓ **Ty jesteś OK**. Zaslugujesz na życie nowe. Codziennosc pełną spokoju, dobroci i szacunku. Jestem przy Tobie całym sercem i wspieram Cię w tej drodze!

Z MIŁOŚCIĄ

JOANNA SOLARSKA
LADY DIVORCE COACH