PEVNÝ BOD

Po nevere.
Prvých 7 dní.

Keď ešte nevieš, čo ďalej.
Pokojne. Po jednom kroku.

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

Vydanie 2.0 | 19. október 2026

Ak teraz nevieš, čo ďalej

Možno stačila jedna správa. Možno rozhovor, na ktorý sa nedalo pripraviť. Odvtedy robíš bežné veci, ale v hlave sa stále vraciaš k tomu istému: čo sa vlastne stalo a čo to znamená pre vás dvoch.

Možno chceš počuť každú odpoveď hneď. O chvíľu nechceš počuť vôbec nič. Možno sa pred ľuďmi držíš a večer už nemáš silu ani odpísať na obyčajnú správu.

Nemusíš si najprv upratať pocity, aby si mohol urobiť jeden malý krok. Táto kniha začína pri tvojom dnešku: kde budeš večer, komu môžeš zavolať a čo potrebuješ povedať, keď na veľký rozhovor ešte nemáš slová.

Dnes nemusíš rozhodnúť o celom vzťahu. Môžeš začať tým, čo potrebuješ do zajtrajšieho rána.

Čo tu nájdeš

Sedem tém, ku ktorým sa môžeš vracať vlastným tempom. Vety do náročného rozhovoru. Otázky, ktoré ti pomôžu rozlíšiť to, čo už vieš, od toho, čo si zatiaľ domýšľaš. A samostatný súbor so 14 pracovnými listami, na ktorých si pripravíš svoj ďalší krok.

Na niektorý deň môže stačiť jedna strana. Ak práve nevládzeš čítať, vyber si záver kapitoly s nadpisom „Na dnes stačí“. Do listu môžeš napísať jedinú vetu. Nemusíš ho dokončiť ani nikomu ukazovať.

Kniha ti nebude vyberať medzi odchodom a pokračovaním. Má ti dať priestor na vlastné rozhodnutie a konkrétne podklady, ku ktorým sa môžeš vrátiť, keď sa ti myšlienky rozbehnú všetkými smermi.

Dôležité skôr, než začneš

Ak sa bojíš partnerovej reakcie, zažívaš násilie, vyhrážky, nátlak alebo ti niekto bráni odísť, spoločný rozhovor podľa knihy neplánuj. Vyhľadaj individuálnu odbornú pomoc bezpečným spôsobom. Pri bezprostrednom ohrození života alebo zdravia volaj **112**.

Ak máš obavu, že ublížiš sebe alebo niekomu inému, vyhľadaj okamžitú pomoc; pri bezprostrednom ohrození volaj 112. Na Slovensku môžeš kontaktovať **Linku dôvery Nezábudka: 0800 800 566**, ktorá poskytuje dospelým psychologicko-sociálne poradenstvo a krízovú intervenciu. https://www.linkanezabudka.sk

Toto je podporný informačný materiál pre dospelých, nie psychoterapia ani zdravotné či právne poradenstvo. Sedem dní je usporiadanie tém, nie lehota na zotavenie. Ak čítanie zvyšuje tvoje zahltenie, odlož ho a obráť sa na človeka, ktorému dôveruješ, alebo na odborníka.

Deň 1 - Najprv dnešný večer

Nemusíš dnes zvládnuť celý svoj život

Telefón leží vedľa teba. Vieš, že ďalšie prečítanie tej správy nezmení jej obsah, a aj tak po ňom znovu siahneš. Popritom treba odpovedať v práci, niečo zjesť, možno pripraviť večeru alebo vyzdvihnúť dieťa.

Ak je tvoj dnešok podobný, začnime naozaj malou vecou. Na chvíľu nemusíš riešiť, čo bude s vami o mesiac. Potrebuješ vedieť, čo bude s tebou dnes večer.

Skús si položiť tri otázky:

- Kde dnes môžem byť a prespať?
- Kto ma dokáže chvíľu vypočuť bez toho, aby hneď rozhodoval za mňa?
- Ktorá jedna povinnosť nemôže počkať do zajtra?

Odpoveď nemusí vyzerať statočne ani múdro. „Ostanem doma, zavolám sestre a objednám si jedlo“ je na dnes použiteľný plán.

Keď sa v tebe strieda viac vecí naraz

Môžeš cítiť hnev a zároveň túžiť po objatí. Môžeš chcieť vysvetlenie a nemať silu počúvať ho. Z dnešného pocitu nemusíš hneď robiť prísľub o budúcnosti.

Ak si potrebuješ vydýchnuť od rozhovoru, nemusíš to obhajovať dlhým prejavom. V bezpečnej situácii môže stačiť:

> „Teraz to nevládzem celé rozoberať. Potrebujem chvíľu pre seba. Dnes sa dohodnime len na tom, ako bude vyzerať večer a zajtrajšok.“

Nemusíš sľúbiť, že zajtra už budeš pripravený odpustiť, rozísť sa alebo pokojne počúvať. Môžeš iba navrhnúť, kedy si znovu poviete, či je na rozhovor priestor.

Pri nátlaku alebo strachu o bezpečnosť nehľadaj dokonalejšiu vetu. Obráť sa na odbornú službu; rozhovor sám o sebe bezpečie nezaručí.

Vypýtaj si takú pomoc, akú dnes potrebuješ

Možno nechceš počúvať „ja by som ho hneď vyhodila“ ani „to nejako prejde“. Potrebuješ človeka, pri ktorom nemusíš okamžite vedieť, čo urobíš.

Pomôže povedať mu to priamo:

> „Doma sa stalo niečo ťažké. Zatiaľ nechcem radu, či mám zostať alebo odísť. Môžeš ma dnes chvíľu počúvať a nechať to medzi nami?“

Ak nechceš hovoriť o nevere, nemusíš. Aj krátka správa môže otvoriť dvere:

> „Nemám dobrý večer. Máš dnes desať minút na telefonát?“

Vyber si človeka, ktorý rešpektuje tvoje súkromie. Môžeš ho poprosiť aj o konkrétnu vec: odvoz, jedlo, pomoc s dieťaťom alebo nocľah. Keď nemáš komu zavolať, môžeš skúsiť odbornú podporu uvedenú v úvode.

Čo si dnes nemusíš pridať na plecia

Možno máš chuť napísať tretej osobe, zverejniť všetko na internete alebo rozoslať snímky správ. Pred odoslaním si daj priestor na otázku: „Čo potrebujem, aby sa po tejto správe stalo?“

Ak potrebuješ, aby niekto videl, ako veľmi to bolí, súkromný telefonát s dôveryhodným človekom môže byť vhodnejší prvý krok. Intímne správy a fotografie nezverejňuj. Ak potrebuješ dôkazy na právne účely, postup si over s právnikom.

Skontroluj aj obyčajné veci: či si dnes pil, jedol a máš pri sebe to, čo potrebuješ. Predpísané lieky užívaj podľa pokynov lekára. Alkohol ti nenahradí podporu. Ak máš nové alebo silné telesné ťažkosti, rieš ich so zdravotníckou pomocou, nie podľa knihy.

Modelová situácia: Máš rozpísanú dlhú správu celej rodine. Neodošleš ju. Namiesto nej pošleš sestre: „Môžem ti zavolať? Dnes potrebujem, aby ma niekto vypočul.“ Veľké otázky zostali otvorené. Na najbližšiu hodinu už nemusíš byť na všetko sám.

Na dnes stačí

Vyber si miesto na noc, jedného človeka a jednu nevyhnutnú vec. Ak dnes zvládneš iba toto, nemusíš si pridávať ďalšiu úlohu.

V pracovnom zošite otvor **list 1: Dnešných 24 hodín**. Ak máš ešte trochu síl, pokračuj **listom 2: Komu sa môžem ozvať**.

LIST 01 / 14 | DEŇ 1

Dnešných 24 hodín

Nemusíš naplánovať celý ďalší život. Skús si uľahčiť dnešný večer. Ak nevládzeš viac, odpovedz len na prvú otázku.

Modelový príklad: Dnes ostanem doma. O ôsmej zavolám sestre. Z nevyhnutných vecí vybavím iba jedlo a zajtrajší odvoz.

Kde dnes budem a kde môžem prespať?

Komu sa môžem ozvať a čo od neho potrebujem?

Ktoré najviac tri veci potrebujem vybaviť do zajtra?

Čo si dnes dovolím odložiť?

Ak budem potrebovať pomoc hneď, na koho sa obrátim?

Na dnes môže stačiť bezpečné miesto, jeden človek a jedna vybavená vec.

LIST 02 / 14 | DEŇ 1

Komu sa môžem ozvať

Jeden človek môže dobre počúvať, druhý vie pomôcť s odvozom. Nemusíš od jednej osoby dostať všetko. Môžeš písať len iniciály.

Modelový príklad: Sestre zavolám, aby ma vypočula. Kamarátovi napíšem o odvoz. Poprosím ich, aby partnerovi nepísali v mojom mene.

Kto ma dokáže vypočuť bez rýchlych súdov?

Kto mi môže pomôcť s jednou praktickou vecou? S ktorou?

Čo chcem povedať o súkromí môjho príbehu?

Aké slová môžem použiť v prvej správe?

Komu sa ozvem ako prvému a kedy?

Správa ‚Máš dnes chvíľu?‘ môže byť celý prvý krok.

Keď budeš chcieť pokračovať

Možno už máš pripravenú jednu správu. Alebo vieš, čo dnes nemusíš riešiť. Aj to môže byť začiatok.

V celom sprievodcovi nájdeš pomoc aj pri ďalších otázkach:

- **Čomu môžem veriť?** Oddelíš si známe fakty, obavy a otvorené otázky.
- **Ako začať rozhovor?** Pripravíš si prvé vety aj spôsob, ako si vypýtať prestávku.
- **Ako povedať, že potrebujem priestor?** Nájdeš príklady pre správy, dotyk aj bežný kontakt.
- **Ako zvládnuť najbližšie dni?** Prejdeš si deti, domácnosť, prácu a neodkladné povinnosti.
- **Zostať alebo odísť?** Preskúmaš možnosti a vlastný ďalší krok. Odpoveď nemusíš mať hneď.

Celý balík za 29 €

E-book Po nevere. Prvých 7 dní. Sedem kapitol, konkrétne vety, časté otázky a plán ďalších dvoch týždňov.

Zošit so 14 pracovnými listami. Krátke uvedenie, modelový príklad a miesto na vlastné slová. Vytlačíš si iba to, čo potrebuješ.

Jednorazová platba, bez predplatného. Po jej potvrdení dostaneš e-mail so súkromnými odkazmi na oba PDF súbory.

Pozrieť celý balík za 29 €

Na stránke nájdeš dostupnosť a podmienky. Ak ti tento spôsob vedenia vyhovuje, môžeš pokračovať vlastným tempom.

O ukážke a zdrojoch

Ukážka obsahuje skutočný úvod a celú prvú kapitolu z vydania 2.0, dva pracovné listy a prehľad celého balíka. Modelové situácie nie sú skúsenosti zákazníkov ani prísľub výsledku.

Ide o podporný informačný materiál pre dospelých. Nejde o terapiu ani o klinicky overený sedemdňový program. Nezávislá odborná kontrola neprebehla. Sedem dní označuje poradie tém, nie termín na zotavenie.

Pri príprave boli 19. októbra 2026 overené zdroje k priestoru na rozhodovanie a podpore po nevere (Mayo Clinic), malým zvládnuteľným krokom pri strese (NHS) a tiesňovému číslu 112 (Slovensko.sk). Organizácie nie sú partnermi projektu a sprievodcu neschválili.

Poznámky nechaj u seba na bezpečnom mieste. Nemusíš do nich písať mená ani intímne detaily. Vyplnené listy ani podrobnosti o vzťahu neposielaj predajcovi. Nákup ani stiahnutie súboru nezaručujú anonymitu.

PEVNÝ BOD | Bezplatná ukážka | Vydanie 2.0 | 19. október 2026