

dlaczego wchodzimy w

TOKSYCZNE

RELACJE



DLACZEGO W NICH TKWIMY

oraz co zrobić by z nich wyjść



Monica Salas

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ
01 Dlaczego wchodzimy w toksyczne relacje?

CZĘŚĆ
02 Dlaczego tkwimy w toksycznych relacjach?

CZĘŚĆ
03 Jak wyjść z toksycznej relacji?

Cześć. **Mam na imię Monika** i zanim zaczniesz czytać mojego ebooka o toksycznych relacjach, powiem Ci **skąd czerpałam wiedzę**.

W swoim życiu byłam w kilku toksycznych relacjach.

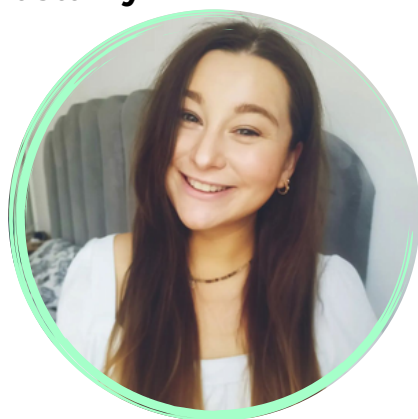
Byłam ofiarą przemocy psychicznej oraz manipulacji. Miałam również mocno rozwinięte **uzależnienie emocjonalne i zaniżone poczucie własnej wartości.** Pisząc tego ebooka opierałam się jednak nie tylko na swoich doświadczeniach, ale **na doświadczeniach kilkudziesięciu moich klientek,** które w swoim życiu były w relacjach toksycznych o różnym charakterze: partner, rodzic czy przyjaciółka.

Ten ebook przedstawia moje subiektywne spojrzenie na problem.

Pamiętaj: **Relacje mają nam służyć,
nie nas niszczyć**

**Z ludźmi albo wspólnie wzrastamy
albo z siebie wyrastamy**

Monica Salas



Toksyczne relacje to często używane hasło. Wiele osób uważa, że to określenie staje się “modne”. Ja jednak przypisuję popularność tego tematu **zwiększającej się świadomości**. Mam wrażenie, że jedno czy dwa pokolenia wstecz, nasze emocje i odczucia traktowane były po macoszemu. Jeśli żona przy mężu czuła się nieszczęśliwa, to **nie mogła zweryfikować dlaczego**, bo nie miała świadomości, że jej mąż manipulując ją czy dając jej do zrozumienia, że **jej emocje są nieistotne**, zachowuje się źle.

Wewnętrzny ból, poczucie odrzucenia czy brak chęci do życia będąc w relacji romantycznej dla wielu osób to codzienność. **Im więcej o tym temacie się mówi, tym więcej osób zdaje sobie sprawę**, że relacje są dla nas. Mają dawać nam przyjemność a nie być powodem ciągłego bólu.

Więc czym te toksyczne relacje są?

Kiedy ktoś **nie szanuje Twoich granic, stosuje przemoc fizyczną czy psychiczną, manipuluje Tobą lub notorycznie podkopuje Twoje poczucie własnej wartości**, prawdopodobnie jesteś w relacji toksycznej lub ktoś stosuje wobec Ciebie toksyczne zachowania.

Do toksycznych zachowań można zaliczyć m.in:
**nadmierną kontrolę, gaslighting, manipulacje,
zastraszanie, poniżanie czy wymuszanie.**

Toksyczne osoby często nie są świadome swoich zachowań, a na zarzuty o swojej toksyczności często reagują gniewem. **Dlatego w relacji z toksykiem najważniejsze to zająć się sobą**, przede wszystkim, by zrozumieć co się dzieje i nabrać siły i poczucia mocy, by albo postawić mocne granice i spowodować zmianę, jeśli ta toksyczna osoba wykaże chęć zmiany lub zakończyć taką relację.

Zachowań toksycznych jest bardzo wiele, ale to co będzie **sygnalizować Ci o tym, czy w takiej relacji się znajdujesz**, to Twoje emocje i odczucia.

Jeśli w relacji czujesz się:

- stale raniona
- nierozumiana
- poniżana
- wyśmiewana
- bezwartościowa
- niepewna
- brak Ci poczucia bezpieczeństwa

- masz bardzo zmienne nastroje
- jesteś wiecznie zestresowana

I te odczucia łączą się z osobą, z którą jesteś w relacji, to bardzo prawdopodobne, że jesteś w toksycznej relacji.

WAŻNE: *Ty również możesz być toksyczną osobą lub zachowywać się w toksyczny sposób, więc czytając tego ebooka popatrz szerzej i weź pod uwagę również siebie i swoje zachowania*

W tym ebooku postaram się odpowiedzieć na 3 ważne pytania:

Dlaczego wchodzimy w toksyczne relacje?

Dlaczego w nich pozostajemy?

Jak z nich wyjść?

Dlaczego wchodzimy w toksyczne relacje?

W TEJ CZĘŚCI:

- Wzorce relacji / Schematy z dzieciństwa
- Braki emocjonalne
- Niskie poczucie własnej wartości

Wzorce relacji / Schematy z dzieciństwa

Zapewne nie będzie dla Ciebie zaskoczeniem, że **nasze schematy z dzieciństwa** przekładają się na to w jaki sposób budujemy swoje życie, w tym też relacje. To jak **wyglądały relacje naszych rodziców**, opiekunów czy osób, które nas otaczały, stanowi ogromną część tego, jak postrzegamy relacje. **Również relacja między nami, a rodzicami** czy opiekunami jest w dużej mierze wyznacznikiem naszych granic. Na podstawie tego jak byliśmy traktowani lub traktowania jakie obserwowaliśmy, **uczymy się naszej roli** i tego, jakie zachowania są akceptowalne, a jakie nie.

Często te wzorce są bardzo krzywdzące i powodują, że **podświadomie** już w dorosłym życiu wchodzimy w relacje, które pozwalają nam przyjąć **rolę ofiary w relacji**, idąc torem wyznaczonym przez schematy z dzieciństwa.

Założmy, że Twoi rodzice stworzyli między sobą toksyczne relacje lub pojawiały się toksyczne zachowania. **Jeden z rodziców był ofiarą a drugi był oprawcą.** Ty widząc jako dziecko taką relację i widząc bierność jednego z rodziców wobec toksycznych zachowań drugiego, wykształciłaś schemat relacji, w której normą w relacji jest bycie oprawcą lub ofiarą. Nie znasz wtedy wzoru zdrowej relacji, w której obie strony są sobie równe.

Mam wrażenie, że wiele toksycznych zachowań w relacjach zostało znormalizowanych jak np.: **nieposzanowanie granic, nadmierna irytacja przeradzająca się w agresję słowną, umniejszanie czyjejś wartości czy manipulacja, a nawet przemoc fizyczna i psychiczna.**

Sama w swoim życiu byłam świadkiem sytuacji gdzie jedna osoba **bała się sprzeciwić drugiej** i zwrócić uwagę nawet na karygodne postępowanie, tylko dlatego, bo druga osoba na jakąkolwiek krytykę zareagowałaby agresją.

Chodzenie obok partnera na paluszkach bojąc się, że każda najmniejsza rzecz może przerodzić się w kłótnię, to niestety częsta sytuacja. I wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że **próbując zadowolić kogoś kogo ciężko zadowolić**, a łatwo zdenerwować, **sami wpędzamy się w rolę coraz większej ofiary**.

Kiedy dziecko widzi, że **jeden z rodziców jest bardzo podatny na manipulacje**, sugestie podczas gdy drugi z łatwością przesuwając granice innych i **nie liczy się z ich zdaniem**, dziecko zaczyna wykształcać w swoim umyśle wzorzec relacji, w której zawsze ktoś wygrywa i zawsze ktoś przerywa. **Wtedy nie ma mowy o relacji zdrowej**, bo zawsze albo będziesz ofiarą albo nie chcąc być ofiarą, stajesz się oprawcą - **robisz to podświadomie**.

Uważam, że **wiele toksycznych osób** nie jest toksycznych z wyboru, ale z poczucia, że jeśli nie będą oprawcą, staną się ofiarą.

Ludzie uczą się najwięcej i najskuteczniej przez obserwację. Obserwując relację rodziców czy ludzi z najbliższego otoczenia, dzieci uczą się podstaw budowania relacji i działania komunikacji międzyludzkiej.

Jeśli dziecko uczy się, że **komunikacja między dwojgiem ludzi opiera się na walce o racje**, na strachu czy przepychankach, ciężko będzie temu dziecku zobaczyć, że relacje mają dawać przyjemność, **a nie być powodem ciągłego utrapienia.**

Pamiętam jak **jedna z moich klientek w wieloletnim toksycznym związku** była święcie przekonana, że każda relacja tak wygląda, że komunikacja polega właśnie na tym, że **jedna osoba wygrywa, a druga przegrywa.** Natomiast komunikacja w związku służy jedynie do tego, by wyłonić zwycięzcę sporu. Kiedy naświebliłam jej jak bardzo się myli i jak niekorzystne są jej przekonania, była w szoku.

Całe życie widziała tylko taki rodzaj relacji, a w momencie kiedy widziała inny, sama wmawiała sobie, że pewnie za zamkniętymi drzwiami wygląda to tak samo jak u niej.

Dlatego tak ważne jest **uświadamianie ludzi w tej kwestii**, bo bardzo często będąc w toksycznej relacji nie masz pojęcia, że w niej jesteś. Nie wiesz, że można inaczej i **dlatego nie próbujesz** z tej relacji wyjść, wierząc, że to maximum, które możesz osiągnąć.

Praca ze wspomnianą wcześniej kobietą przeciągnęła się na kilka rozmów i stały kontakt, ale w jej przypadku schematy tak mocno wsiąknęły w jej podświadomość, że samo zauważenie innych możliwości wydawało się graniczyć z cudem. **Dlatego te schematy, które rodzice przekazują dzieciom, są tak kluczowe.**

Ostatecznie miesiące rozmów i mocne pragnienie zmiany sytuacji tej kobiety doprowadziły do rozstania i procesu uleczenia traum, które relacja toksyczna po sobie zostawiła.

Kolejnym schematem relacji, który chcę omówić jest **relacja z samym sobą** czyli obserwacja dziecka, w kwestii tego, jak rodzic czy opiekun traktuje sam siebie.

Obraz rodzica, który nie szanuje sam siebie, jest wobec siebie nadmiernie krytyczny i ciągle podkreśla swoje niskie poczucie własnej wartości również stanowi wyznacznik.

Poczucie własnej wartości to coś, co przekłada się na całą gamę aspektów w naszym życiu, w tym relacji. Jeśli obserwujemy rodziców, którzy prezentują **niskie poczucie własnej wartości**, tym samym pozwalając sobie na złe traktowanie, przesuwanie granic itp., będziemy również takie wzorce powielać.

Sam fakt tego, że rodzice stanowią dla nas automatyczny wzór do naśladowania sprawia, że to jak rodzic traktuje samego siebie, **będzie dla nas wyznacznikiem jak należy do siebie podchodzić**.

Jako dziecko słyszałam wielokrotnie jak moja mama mówiła, **że jest szarym człowiekiem**. Bardzo przejmowała się opinią innych i ciągle czuła się gorsza.

Łatwo było ją stłamsić i zmanipulować właśnie dlatego, że nie znała swojej wartości, a nawet była przekonana o jej braku. Obserwując takie podejście, ja budując swoje pierwsze relacje z innymi, bardzo łatwo wpadłam w poczucie bycia gorszą i ciągły strach o bycie niewystarczającą i łatwą do zastąpienia w relacji.

Lata zajęło mi oduczenie się zebrania o uwagę i zauważenie, że jestem wartościowa i wystarczająca.

Więc podsumowując: czemu wchodzimy w toksyczne relacje na podstawie schematów wyniesionych z dzieciństwa?

Ponieważ wydaje nam się, że tak właśnie wyglądają relacje, że nie da się inaczej. Ponieważ nigdy nie widzieliśmy, że można inaczej.

Aby zbadać swoje podejście do relacji w oparciu o schematy z dzieciństwa, zadaj sobie pytania:

Jaki wzór relacji zobaczyłam jako pierwszy?

Jakie emocje przypisuję do relacji?

Czy wierzę w relację wolną od bólu?

Kolejnym aspektem, który wpływa na kwestię wchodzenia w toksyczne relacje to braki emocjonalne.

Czym te braki są?

- Poczuciem, że jesteś niewystarczająca
- Brakiem miłości
- Brakiem uwagi
- Brakiem umiejętności radzenia sobie z emocjami, a nawet ich zauważania
- Brakiem więzi emocjonalnej z samym sobą czy innymi

Takie braki również często wyносimy z dzieciństwa. **Brak rodzica**, brak wzorca zdrowej relacji o czym wspominałam wcześniej, czy poczucie odrzucenia, mocno rzutuje na braki, które chcemy sobie kimś zapęłnić.

Kiedy wychowaliśmy się bez rodzica lub rodziców albo mieliśmy **rodziców nieobecnych emocjonalnie**, będziemy czuli się wybrakowani.

Jeśli rodzic nie był zainteresowany lub obecny dlaczego ktokolwiek miałby być zainteresowany i obecny?

To czego nie dostaliśmy w dzieciństwie czasem będziemy chcieli desperacko dostać od innych w naszym dorosłym życiu.

To czego nie dali nam rodzice i czego sami nie potrafimy sobie dać, będziemy szukać na zewnątrz. **Nasza desperacja może pogłębić się na tyle, że zaczniemy żebrać i błagać o uwagę i miłość** nie widząc, że takim zachowaniem pielęgnujemy własne braki, zamiast samodzielnie je uzupełniać.

Braki emocjonalne porównałabym do ogromnego głodu, który bardzo szybko potrzebujesz zaspokoić. Nie ma wtedy większego znaczenia, czym ten głód zaspokajasz.

I w ten sposób głód miłości, uwagi, uwagi, poczucia bycia ważnym, łatamy **ochłapami od byle kogo**, pakując się często w toksyczne i nieszczęśliwe relacje. Nie patrząc na jakość tych relacji, ale po prostu na fakt, że dana relacja zapełnia pustkę.

Mając braki emocjonalne często nie zwracamy uwagi na siebie i swoje emocje. **Mamy w tendencji uciekać od samych siebie, bojąc się zestawić z własnym poczuciem np. odrzucenia.**

W kwestii braków emocjonalnych i toksycznych relacji, osoby, które nigdy nie doznały emocjonalnie obecnego rodzica, nie będą wiedziały czym jest **emocjonalnie dostępny partner**.

W wielu domach **emocje są tematem tabu**, nie poruszonym na forum, są czymś, co skrywamy w sobie, o czym innym nie mówimy. **Kiedy brak okazywania emocji jest normą**, nawet kiedy trafiamy na ciepłe i kochane osoby, często to my nie potrafimy być obecni emocjonalnie i podświadomie **odpychamy od siebie te zdrowe i pełne relacje**.

Często wchodząc w relacje, które miały te braki uzupełnić, w rzeczywistości tylko pogłębiały te braki.

Każda relacja budowana na braku prędzej czy później ten brak ujawni. I o ile wchodzimy w relację z osobą dla której realnie jesteśmy ważni i nasze uczucia są szanowane, te braki zaczną maleć, ale jeśli znajdziemy się w relacji z osobą toksyczną, **te braki będą rosły często do ogromnych rozmiarów.**

Chcąc je łątać jak najszybciej, zaczniemy żebrać i błagać o miłość jeszcze bardziej, co z kolei dla toksycznej osoby jest pożywką i przyzwoleniem na totalne nieposzanowanie nas i naszych uczuć.

Aby braki uzupełnić i nie polegać na innych, trzeba być dla siebie tą osobą, która daje nam miłość czy uwagę. Póki polegamy na kimś, łatwo będzie małym gestem wzbudzić w nas poczucie miłości. Kiedy tak brakuje nam czułości, jeden czuły gest może sprawić, że oddamy siebie w całości bardzo szybko, a potem będziemy od tych gestów uzależniać wszystko. **A kiedy tych gestów zabraknie,** z desperacji padniemy na kolana i zaczniemy błagać.

Byleby tylko nie zetknąć się z własną pustką, którą ostatecznie wypełnić musimy my sami.

Niskie poczucie własnej wartości

Bardzo ważną przyczyną wchodzenia w toksyczne związki jest **niskie poczucie własnej wartości**.

Łączy się to mocno z tematem braków emocjonalnych, jednak to jak my czujemy się sami ze sobą, będzie wyznaczało **granice naszych wymagań względem zachowań innych** wobec nas.

Dlaczego niskie poczucie własnej wartości sprawia, że wchodzimy w toksyczne relacje?

W zasadzie to dosyć logiczne. Nie doceniasz siebie, nie masz na tyle pewności, by ucinąć relacje, które Cię ranią, a poszukując swojej wartości (bo masz wrażenie, że jej Ci brak) idziesz na ustępstwa, **wierząc, że nie zasługujesz na więcej**.

Jeśli masz mocne poczucie własnej wartości i relację nie stanowią dla Ciebie uzupełnienia braków, będziesz w zupełnie inny sposób w te relacje wchodzić. Będziesz potrafiła powiedzieć STOP, kiedy ktoś popycha Cię w kierunku, w którym, nie chcesz iść.

To poczucie, że zasługujesz na dobre traktowanie uchroni Cię przed pozwoleniem na złe traktowanie.

Oczywiście nie jest to zasadą, **bo kiedy w grę wchodzi uczucie**, czasem nie wiedząc kiedy, sprzedajemy całego siebie, stając się zupełnie inną osobą.

Jednak z moich obserwacji wynika, że zdecydowanie łatwiej w te toksyczne relacje wchodzi się osobom niepewnym, takim które po raz pierwszy usłyszały coś miłego albo poczuły się dla kogoś ważne i kilka miłych słów tak przestroniło im wszystko, że nie zauważyły, że związek który budują, jest niezdrowy. **Zresztą wiele toksycznych relacji zaczyna się bardzo pięknie.** Czułe gesty, piękne słówka i jedna wielka bajka. **Pod wpływem kilku pięknych chwil** otwierasz serducho i dopiero kiedy już jesteś wycieńczona zauważasz, że coś tu poszło nie tak i bajka zamieniła się w koszmar.

Nagle budzisz się z tzw. “ręką w nocniku” i patrząc wstecz widzisz te czerwone flagi i zadajesz sobie pytanie “jak do tego doszło”.

Gdybyśmy zawsze świadomie kierowali naszym życiem potrafili słuchać intuicji i własnego ciała, byłby łatwiej, ale czasem pragnienie bliskości, zrozumienia i czyjeś obecności jest tak wielkie, że nawet ogromna czerwona chorągiewka nie jest w stanie nas zatrzymać.

Zresztą często czujemy, że możemy zmienić kogoś, naprawić i ulepszyć o czym wspomnę jeszcze w późniejszej części ebooka pogłębiając ten temat.

Kolejna część tego ebooka będzie łączyła się z tą częścią, bo to dlaczego tkwimy w relacji przenika się z tym dlaczego w nią wchodzimy.

Dlaczego tkwimy w toksycznych relacjach?

W TEJ CZĘŚCI:

- Pogarszające się poczucie własnej wartości
- Rola ofiary
- Założenia
- Uzależnienie emocjonalne
- Uzależnienie ekonomiczne/ finansowe
- Bierność / apatia
- Poczucie misji naprawy

Pogarszające się poczucie własnej wartości

Kiedy wchodzisz w toksyczną relację już z niskim poczuciem własnej wartości, **prawdopodobnie to poczucie będzie coraz gorsze.**

Kiedy nie czujesz się wystarczająca na starcie, w procesie **toksyczny partner będzie tylko i wyłącznie obniżał Twoje poczucie własnej wartości**. Często jest tak, że jak toksyk złapie “ofiarę”, aby upewnić się, że ona nigdzie się nie wybiera, **“zadba” o to, by ta osoba czuła się jak najmniej warta**.

Znam wiele kobiet, które po wejściu w toksyczną relację **stały się zaprzeczeniem samych siebie**. Z zadbanych kobiet stawały się flegmami, które potrafiły nie myć się kilka dni.

Dlaczego?

Kiedy taki partner czuje, że może Cię stracić, podświadomie będzie sprawiać, że przestaniesz się starać dla samej siebie. Da Ci poczucie, że nie musisz starać się dla Niego. Potencjalnie to na początku daje poczucie swobody, kiedy pasuje mu Twój brak starania, naturalność, a wręcz zaniedbanie samej siebie.

Nie ma nic piękniejszego niż **pełna akceptacja**, prawda? A jednak nie.

Nie chodzi mi o to, że masz być zrobiona na 100% ale jeśli ktoś sprawia, że stajesz się coraz gorszą wersją siebie to coś jest nie tak.

Toksyk widząc Twój potencjał i możliwość by mieć lepszego partnera, doprowadzi Cię do zwątpienia we własną wartość. A skoro nie będziesz czuła się godna tego, by dostać więcej niż toksyk daje, nie odejdiesz.

Podrzucę Ci bardzo mocno przykład mojej innej klientki.

Kobieta, która zawsze miała problem z nadwagą.

Po latach prób wreszcie udało jej się zrzucić nadmierne kilogramy i pierwszy raz w życiu czuła się w swoim ciele dobrze. **Wtedy pojawił się on.**

Partner dał jej poczucie komfortu. Wspólnie zajadali się słodyczami i oglądali seriale. Moja klientka czuła, że wreszcie ktoś ją akceptuje, że może się obżerać, tyć i facet tak ją kocha za to kim ona jest. **Bajka trwała dopóki moja klientka nie zaczęła naprawdę mocno tyć.** Wtedy podejście partnera nagle się zmieniło. Nadal obsypywał ją słodyczami, nadal zamawiał pizze wieczorami, ale zaczęły pojawiać się przytyki, później wyzywiska i poniżanie. **Partner tej kobiety uderzał w jej czuły punkt.** I oczywiście ona mogła powiedzieć stop i kontrolować to jak ona się ze sobą czuła, ale tego nie zrobiła.

Opowiadała mi, że już po +10 kilogramach czuła się źle, ale partner namawiał ją ciągle na jedzenie, a ona by nie psuć atmosfery nie odmawiała.

Nawet nie zauważyła kiedy na plusie było ponad 20 kg, a jej partner zaczął wyzywać ją od tłustych świń. Kiedy moja klientka komunikowała o tym jak przykre są dla niej słowa partnera, ten odpowiadał, że przecież to prawda i **że jest przewrażliwiona**.

Co tu się właściwie stało?

Cieżko stwierdzić nie będąc w głowie partnera mojej klientki ale z tej oraz innych opowieści wysnułyśmy wniosek, że **kiedy partner “złapał w sidła” moją klientkę, podświadomie, by ona nie odeszła, doprowadził ją do stanu, w którym nie będzie czuła się wystarczająco dobra dla kogokolwiek**, więc będzie czuła, że sam fakt, iż partner z nią jest to maximum jakie ją spotka. Żebyśmy się zrozumieli - waga nic nie znaczy. A miłość działa poza fizycznością, jednak doprowadzenie kogoś do pogłębiania swoich kompleksów i złego samopoczucia oraz złego stanu zdrowia, to idealny przykład bardzo toksycznego manipulatora.

Jeśli ciekawi Cię co stało się dalej z moją klientką, odeszła, schudła i dobrze jej samej. Obecnie cieszy się dużym zainteresowaniem mężczyzn, jednak nadal jest w procesie radzenia sobie z emocjami, które związane są z zakończoną już relacją z toksycznym człowiekiem.

Rola ofiary

O roli ofiary wspominałam już wcześniej. Schematy z dzieciństwa i role oprawcy oraz ofiary często wpływają na to, że w rolę ofiary wskakujemy. **Jednak rola ofiary to coś co często nas w toksycznej relacji trzyma.** Czujemy się bezsilni. **Brak nam poczucia sprawczości,** tak jakby życie przydarzało się bez naszej zgody, a nawet wbrew naszej woli. Im dłużej jesteśmy bierni, tym bardziej niemożliwe wydaje się przejść kontrolę. **Kiedy jeszcze dodatkowo wchodzi użalanie się nad sobą,** karmienie się bólem i brakiem sprawczości, tym gorzej się dzieje. Komunikujemy też toksycznemu partnerowi własnym zachowaniem, że łatwo nami manipulować.

A im łatwiej nami manipulować, tym bardziej manipulowani jesteśmy.

Rola ofiary to przede wszystkim to jak Ty widzisz siebie w relacji. Będąc ofiarą stajesz się elementem toksycznej układanki wyrażasz przynależności do tej toksycznej sytuacji.

Utożsamiając się jako biedna, nie mogąca nic zrobić ofiara, odbierasz sobie możliwość zmiany swojego położenia.

Kiedy myślisz o sobie jak o ofierze własnego życia, **nie zauważasz mocy**, by to życie zmieniać i kreować.

Patrząc ciągle na siebie i swoje życie z perspektywy ofiary, nie dostrzegasz w zasięgu swoich możliwości szczęścia. Godzisz się z tą rolą i tym samym zamykasz się na zmianę.

Czasami toksyczne związki trwają tylko ze strachu przed opinią innych. Wizja rozwodu jest o wiele bardziej przerażająca niż toksyczne małżeństwo. To co ludzie mówią staje się czasem tak ważne, że ludzie wolą **męczyć się w relacji**, byleby na wierzchu wszystko wydawało się okej. Mam wrażenie, że przede wszystkim schematy zwłaszcza, kiedy żyje się w małej miejscowości, powodują taki stan rzeczy. **Ludzie są ze sobą 40 lat z czego 38 nieszczęśliwi** i nie robią z tym nic, bo ślub, dzieci, dom. Bo ktoś powiedział, że rozwód to grzech, bo mama powiedziała, że można mieć tylko jednego partnera w życiu, bo co powiedzą sąsiedzi. **Tylko czy to jest ważniejsze od poczucia szczęścia?** Czy dla opinii innych warto rezygnować z siebie i skazywać się na wieczne niezadowolenie?

Teoretycznie oczywistym jest, że nasze szczęście jest najważniejsze, ale w praktyce znam masę małżeństw, które istnieją tylko ze względu na jakieś powierzchowne i nieistotne rzeczy. Często też spotykam się z pojęciem “pełna rodzina” w kwestii odejścia od toksyka. **Ale czy rodzina, w której brak jest szacunku, miłości, zrozumienia czy rodzina pełna agresji to pełna rodzina?**

Albo “**jaki przykład dajesz dzieciom odchodząc**”?

A jaki przykład dajesz dzieciom zostając w toksycznej relacji?

Jak już pisałam wcześniej, schematy z dzieciństwa rzutują na nasze życie. **Lepiej uczyć dzieci dbania o swoje zdrowie psychiczne niż trzymania relacji na siłę, nawet kosztem samej siebie.**

Jeśli przy toksycznym partnerze trzymają Cię założenia, a uczucia mówią coś innego, słuchaj siebie, **Ten subtelny głos** każący Ci uciekać. Ten cień nadziei na lepsze jutro, mimo, że cichszy niż głosy umysłu, strachu przed opinią innych czy obawy przed popełnieniem błędu, **jest ważniejszy.**

Znów przytoczę historię klientki.

Kobieta po pięćdziesiątce. Przez lata chciała odejść od męża, ale mieszkała w małej wsi. **Bała się opinii innych**, więc trwała dla sąsiadów i dzieci, w bardzo przemocowym związku.

Dzieci odchowane, jedni sąsiedzi zdążyli się wyprowadzić a inni wprowadzić, a kobieta dalej tkwiła w związku.

Kiedy zdecydowała się wreszcie na krok w postaci rozmowy z mężem na temat rozwodu, okazało się, że ten nie tylko był przemocowy, ale był oszustem. Ich wspólny dom, który był jednym z powodów pozostawiania tej kobiety w związku, okazał się własnością jedynie męża. Moja klientka była przekonana, że właścicielami są oboje. Do tego dorosła już córka wpakowała się również w przemocowy związek i zaczęła mieć żal do matki o brak odpowiedniego wzorca. Moja klientka zrozumiała, że żyła nie dla siebie. Od lat była nastawiona na przeżycie. Prześlizgnęła się przez kilkadziesiąt lat, aż wreszcie znalazła w sobie odwagę by powiedzieć. **STOP.**

Znalazła pracę i wynajęła pokój. Na początek najcenniejszym był dla niej spokój, bo przy mężu zawsze czuła się oceniana, niedoceniana i krytykowana, a jego agresja pochłaniała większość przestrzeni w jej życiu. **Więc pierwszy raz od kilkadziesięciu lat dzięki temu mogła zobaczyć siebie.** Wniosła też pozew o rozwód i zaczęła naprawiać relację z dziećmi, które okazały się być kruche, bo dzieci doskonale widziały przemoc ojca.

Dzisiaj powoli zbiera się do życia, ale **ostatnio dostałam od niej wiadomość**, że stany lękowe, z którymi borykała się będąc w związku, jakby magicznie zaczęły znikać, a jej ciało zachowuje się inaczej. Skóra stała się jaśniejsza, oczy mniej mętne i włosy jakby zgęstniały.

Ta kobieta nie miała pojęcia jak wiele zabiera jej ten toksyczny związek.

Pamiętaj, że Twoje ciało sygnalizuje Ci to jest dla Ciebie dobre a co nie. Jeśli Twój organizm wariuje i to nie ze szczęścia, ale dzieją się dziwne rzeczy i łączysz ten fakt z relacją, w której tkwisz, to dobrze myślisz. Twoje ciało sygnalizuje to co dzieje się z Tobą i Twoją psychiką w tym właśnie związku.

Możesz dedykować swoje szczęście w imię wizerunku, pozornego spokoju, braku niewygodnych zmian czy życia w zgodzie z religią, ale zadaj sobie pytanie: **CZY WARTO?**

Uzależnienie emocjonalne

Mając świadomość bycia w toksycznej relacji, możemy nie być w stanie z niej zrezygnować.

Uzależnienie emocjonalne to coś, co często staje się następstwem relacji, w której emocje były bardzo intensywne i często skrajne. **Wydać się to może nielogicznym, ale ludzie potrafią uzależnić się od ciągłego stresu** i strachu przeplatanego spokojem i miłością. Kiedy wchodzimy w ciąg sytuacji skrajnych, w których wirujemy w związku między ogromnym stresem, a napadami miłości i namiętności, takie połączenie potrafi mocno nas uzależnić.

Kiedy teoretycznie wydaje Ci się, że pragniesz spokoju, Ty **nauczyłaś się już funkcjonować w wielkim rollercoasterze** uczuć i emocji i podświadomie robisz wszystko, by w tym kole trwać.

Wyuczone reakcje na poszczególne bodźce, **stałość w niestałości** staje się Twoją codziennością, do której przyzwyczajasz się na tyle, że czasem wygodniej tkwić jest Ci w bagnie, niż z niego wyjść. **Bo w bagnie potrafisz funkcjonować** i mimo ogromu cierpienia, to znasz ciąg przyczynowo skutkowy. **Wiesz, że po wielkiej awanturze robi się na chwile spokojnie**, wiesz kiedy nadchodzi przyływ agresji.

Stajesz się ekspertem od toksycznego partnera

znając jego reakcje i wiedząc kiedy musisz wstrzymać oddech ze strachu, a kiedy możesz wziąć delikatny wdech i nawet wydech. **Czasem nawet postawisz granice** i nawet na chwile wyda Ci się, że ta granica została uszanowana,, ale wszystko trwa do czasu. **Wtedy cały ciąg zaczyna się od początku**, a Ty znasz jego przebieg.

Kiedy uzależnisz się od tych skrajnych emocji, w krytycznej sytuacji nie uciekniesz, tylko przeczekaś aż sytuacja przejdzie w kolejną fazę.

Jednak takie uzależnienie nie trwa wiecznie. Zdajesz sobie z tego sprawę i podświadomie czujesz, że pewnego dnia powiesz **STOP**. Twój pogarszający się stan psychiczny popchnie Cię któregoś dnia do tego kroku.

Tkwienie w relacji ze względu na uzależnienie emocjonalne to bardzo częste zjawisko. Patrząc z boku na takie relacje można pomyśleć:

Jak ona może z nim być?

Ale od środka pomimo świadomości obecnej we własnym życiu toksyny, osoba będąca w toksycznej relacji i uzależniona od partnera emocjonalnie nie będzie widziała swojego życia poza tą relacją.

Często będzie mocno przekonana, że świat poza tym schematem nie istnieje albo, że relacja bez kłótni i przepychanek jest nudna.

Te kwestie zawsze są bardzo indywidualne i tym ebookiem nie jestem w stanie poruszyć wszystkich możliwości. **Chce jedynie zapalić w Tobie uwaźność.** Jeśli czujesz, że coś jest nie tak w Twojej relacji zacznij obserwacje. Czasem mały bodziec popycha do wielkiej zmiany.

Uzależnienie ekonomiczne/ finansowe

Omówiliśmy pokrótce pojęcie uzależnienia emocjonalnego. Teraz pomówmy o **uzależnieniu ekonomicznym, finansowym.**

Zacznijmy od tego, że **brak niezależności finansowej to częsty powód** tkwienia ludzi w nieudanych związkach. Ile razy słyszałam od swoich klientek: **“Nie mam dokąd iść”, “Nie mam za co żyć”** czy **“Nie poradzę sobie bez niego finansowo”**.

Jednak za każdym razem kwestia finansów była pewnego rodzaju założeniem i mocno łączyła się z uzależnieniem emocjonalnym. **Kiedy chcesz podświadomie pozostać w pewnej sytuacji, szukasz powodu** dlaczego nie możesz odejść.

Kiedy chcesz odejść, **szukasz rozwiązań i sposobów** jak to zrobić. Dlatego uważam, że w bardzo wielu przypadkach uzależnienie emocjonalne łączy się z uzależnieniem ekonomicznym i finansowym.

O tym jak z relacji toksycznych wychodzić opowiem Ci w późniejszej części, więc teraz skupię się na samym temacie uzależnienia finansowego od toksycznego partnera.

Często nawet bardzo pewne siebie osoby wchodząc w relacje z toksyczną osobą, budzą się w pewnym momencie zauważając, że totalnie zrezygnowały z siebie, kariery i samorozwoju dla relacji. **Nagle okazuje się,** że z ambitnej kobiety stały się zamkniętymi w domu utrzymankami, które nawet mając zapewnione zaplecze finansowe, nie mają w tej kwestii autonomii i wolności. Dostają pieniądze na własne potrzeby, ale mają poczucie że same nie byłyby w stanie zarobić na swoje utrzymanie.

To poczucie w toksycznej relacji z każdym dniem się pogłębia, często poprzez sposób wypowiedzi partnera i podkopywanie przez niego poczucia wartości i umiejętności.

Są też sytuacje, kiedy toksyczny partner Cię utrzymuje i na każdym kroku podkreśla, jak to dzięki niemu żyjesz, jak to za jego pieniądze jesz, mieszkasz itp. **Pieniądze stają się wtedy kartą przetargową**, która daje toksykowi powód, by nie szanować Cię jeszcze bardziej. Nie masz nic do gadania, nie możesz podejmować decyzji i nie masz prawa krytykować toksycznego partnera, bo skoro to on utrzymuje dom, wszystko mu wolno, a Ty się ciesz, że masz dach na głowę.

Pamiętam jak jedna z moich klientek z miłości do partnera wbrew sobie zrezygnowała z pracy. Jej partner był zazdrosny o współpracowników i chciał, by nie musiała pracować. Na początku wydawało jej się to przywilejem i oznaką tego, że partner o nią dba. Kilka lat później zdała sobie sprawę, że jej partner zamknął ją w złotej klatce. Kiedy wyrażała chęć podjęcia pracy, on obrażony pytał, czy nie dba o nią i czy czegoś jej brakuje.

Partner mojej klientki nawet nie próbował zrozumieć jej potrzeby posiadania własnych funduszy i wolności w kwestii ich wydawania.

Wydając pieniądze partnera mogła teoretycznie kupować co chciała, ale to partner miał pełną kontrolę nad kontem, widział wszystko i mógł z łatwością dowiedzieć się co kupiła i za ile. Każdy człowiek potrzebuje swobody i bycia samowystarczalnym.

Poczucie samowystarczalności daje nam wolność w podejmowaniu decyzji. kiedy boimy się, że sobie nie poradzimy, często pozostajemy w relacjach tylko dlatego, by nie stracić środków do życia.

Im dłużej jesteśmy poza rynkiem pracy czy działaniem zarobkowym, tym ciężiej wrócić nam do gry. **Tym bardziej czujemy się zależni od toksycznego partnera** i tym łatwiej jest nami manipulować. Taki toksyczny partner wie, że nie odejdiesz, bo nie masz dokąd i za co. Stąd też wie, że nie musi się zmienić i **odbiera Ci prawo do posiadania wymagań**, bo to On dba o Twoje potrzeby.

Często, kiedy nawet masz pozorne wsparcie toksyka, **on w każdym w Twoim pomysle znajdzie problem.**

“Tego nie potrafisz, to za głupie dla Ciebie, tu za mało zarobisz” - i tak dalej.

Ta zależność od toksyka sprawia, że **my czujemy się coraz bardziej pozbawieni mocy** i kontroli nad własnym życiem, tkwiąc w beznadziejnej sytuacji, nie potrafiąc jej zmienić.

Jeśli poczucie, że bez toksyka się nie utrzymasz, trzyma Cię w destrukcyjnej relacji, **już teraz mówię Ci, że to nieprawda.**

Dasz sobie radę !

Możesz wiele i nie daj sobie wmówić, że nie nadajesz się do czegoś.

Niech głos toksyka nie będzie Twoim znacznikiem. Zdaję sobie sprawę, że kiedy ten głos słyszy się ciągle, to nawet nie chcąc, słowa toksyka odtwarzają się w Twojej głowie w zapętleniu, ale to czas zacząć mówić do siebie. **Być dla siebie wsparciem**, zwłaszcza, jeśli doszło do tego, że toksyk doprowadził do zniwelowania albo usunięcia kontaktu z innymi w Twoim życiu.

Jeśli nikt Ci nigdy tego nie powiedział
to ja Ci to mówię.

Zasługujesz na więcej

Zasługujesz na miłość

Zasługujesz na szacunek

Jesteś wartościowa

A to co najlepsze, nadal jest przed Tobą,
jeśli odważysz się po to sięgnąć

Bierność / apatia

Bycie biernym i apatycznym wobec samej siebie
staje się naszymi **kajdanami**.

Wyłączamy się z naszego życia i przez to nasze
życie wygląda jeszcze gorzej.

Nie wiemy co zrobić, **więc zamykamy się w sobie**,
a kiedy nagle budzimy się z apatii, tak przeraża
nas to, jak wygląda nasze życie, że znowu
włączamy autopilot i wyłączamy nasze emocje.

Przestajemy siebie zauważać, uciekamy od
emocji zatracając się w nicości, która staje się
naszym schronieniem.

Tylko ta bierność i apatia zabiera możliwość, by doświadczyć szczęścia.

Jeśli wyłączysz się ze swojego życia, bo tak swojego życia nienawidzisz, to wiedz, że tak nie musi być, że czeka Cię lepsza przyszłość, jeśli tylko pozwolisz sobie na zmianę.

Tkwienie w relacji ze względu na wyłączenie się z własnego życia to ucieczka nie tylko przed problemami, ale przed możliwościami.

Toksyczny związek potrafi mocno wyniszczyć, ale jeśli nie zawalczysz, tylko poddasz się tej sytuacji wyłączając się z niej, nigdy nic się nie zmieni. Znam kilka kobiet, które w pewnym momencie życia tak wylogowały się z samych siebie, że totalnie nie poznawały kim są. **W swoim życiu czuły się obco i przerażająco źle.**

Lepiej zmierzyć się z problemem, znaleźć w sobie siłę, by wyjść z destrukcyjnej relacji, niż wyłączyć sobie możliwość odczuwania i stać się jak zombie.

To normalne próbować uciekać od bólu, ale raczej warto uciec do siebie, by zmienić coś, niż uciekać przed sobą, pielęgnując tym obecny stan rzeczy.

Bądź obecna w sobie. Bądź dla siebie.

I znajdź w sobie siłę, by przeżyć swoje życie w pełnej świadomości i szczęściu..

Jak wspominałam już wcześniej czasem nawet **widząc czerwone flagi**, traktujemy je bardziej jak **wyzwania**.

Patrzysz na kogoś, widzisz, że coś nie gra i myślisz: **Ja to zmienię, będę bohaterem**.

Tylko często próbując kogoś naprawić, **niszczymy samych siebie**. Relacje potrafią zmienić wiele w człowieku, a miłość kruszy wiele zatwardziałych serc, ale wchodząc w relację nie próbuj być zbawcą. **Kiedy spotykasz osobę, która od samego początku wymaga naprawy**, pamiętaj że to nie jest Twoja rola i często osoby skrajnie popsute, są takie poniekąd na własne życzenie. Często osoby, które chcesz naprawić, zdążyły popsuć już kilku poprzednich zbawicieli. **Próba naprawienia, pomocy i bycia dla kogoś bohaterem często wpływa na pozostawanie w relacji**.

Jedna z moich klientek miała tak samo.

Mówiła: **“Wszystko jest możliwe, moja miłość go zmieni”**.

Nie mówię, że nie jest to możliwe, ale zmiana ostatecznie powinna wynikać z osoby, która ma się zmienić. Jeśli partner takiej toksycznej osoby dedykuje swoje życie i swój stan psychiczny na próbę pomocy, **niestety często kończy bardzo źle**.

Jeśli pomoc komuś wyniszcza Ciebie, to nie pomagasz, a tylko szkodzisz i to samej sobie.

Wracając do mojej klientki, była zdesperowana by zmienić zachowanie partnera. **Mocno wierzyła, że się uda.** Ja nigdy nie mówię moim klientom co robić, jedynie przedstawiam możliwości oraz moje sugestie o tym, by postawić na siebie i zadać sobie pytanie:

Czy kochając jego, okazuje miłość samej sobie?

Kiedy powyższe pytanie zostało bez odpowiedzi, czułam, że jeszcze kiedyś będziemy rozmawiać.

Nie myliłam się. Kilka miesięcy później ta sama dziewczyna poprosiła o rozmowę. Jej próba ratowania skończyła się dla niej bardzo kiepsko. Tak zaangażowała się w zrozumienie jego stanu, ciągłe rozmowy, prośby, które pozostawały bez reakcji, **że obudziła się w momencie, kiedy nie miała już sił.**

Oddała temu facetowi całą siebie, on nie dawał jej w zamian nic, ciągle podważając jej wartość, aż pewnego dnia czuła się pusta.

I co wtedy należy zrobić?

Należy **ratować siebie.**

Ratowanie innej osoby nie ma sensu, jeśli ta osoba o ten ratunek, a raczej o pomoc Cię nie poprosi

Jeśli nie widzisz starań u takiej osoby, sama zaczynasz starać się za Was oboje i w pewnym momencie **wyczerpujesz swoje zasoby**.

Moja klientka doznała tego wyczerpania. Potem było już tylko lepiej. Cholernie trudno, ale lepiej, bo wreszcie pomogła sobie.

Dziś jest już po wszystkim. Relację zakończyła.

Jeśli ciągle walczysz o tę drugą osobę z tą osobą, to zawsze przegrasz TY.

Przykro mi to mówić, ale chcesz kogoś uratować w toksycznej relacji? Ratuj siebie z toksycznej relacji.

Jak wyjść z toksycznej relacji?

W TEJ CZĘŚCI:

- Praca nad postrzeganiem siebie
- Miłość do siebie
- Danie sobie szansy na szczęście
- Aktywność we własnym życiu
- Przejęcie kontroli
- Odejście

Proces wychodzenia z toksycznej relacji dla każdego będzie wyglądał inaczej. Każda osoba z innej przyczyny w tej relacji tkwi i potrzebuje czegoś innego do zmiany swojej sytuacji. Ta część posłuży Ci za początek dowiadywania się, co Ty musisz zrobić, by z toksycznej relacji wyjść.

Będę mówiła pod kątem relacji romantycznej, związku, ale to dotyczy każdego rodzaju relacji. Rodzic, dziecko, koleżanki oraz inne.

Pierwszym krokiem jest zrozumienie, że chcesz opuścić tę relację. Podjęcie decyzji, że już Ci wystarczy, że nie potrzebujesz więcej testować siebie i swojej wytrzymałości.

Ta pierwsza decyzja, która zachodzi w Tobie, to najważniejszy krok i często najtrudniejszy.

Powiedzenie sobie samej:

Tu się nic nie zmieni, czas stąd spadać.

Póki tej decyzji nie podejmiesz, będzie Ci ciężko podjąć jakiegokolwiek kroki.

Możesz nie być gotowa na kroki, ale musisz być gotowa na decyzję. Bez niej nie zrobisz ani jednego kroku w stronę wolności. Więc nie myśl o tym co dalej.

Podejmij w swojej głowie i serduchu decyzję, wyraż intencję i pozwól sobie na to, by Twoja podświadomość już zaczęła pracować nad rozwiązaniem.

Podajrzewam, że jeśli czytasz tego ebooka, to chyba dotarłaś do ściany lub się pod nią zbliżasz. ewentualnie stoisz pod ścianą i zastanawiasz się:

JAK PRZEBIĆ SIĘ PRZEZ TEN MUR?

A często tym murem jesteś Ty sama. Twój brak decyzji czy inne aspekty, które poruszymy w dalszej części.

Zadaj sobie pytanie, czy tyle Ci wystarczy?

A może chcesz kolejnych tygodni, miesięcy, lat takiego traktowania?

A możesz czas wreszcie czuć się tak po prostu dobrze?

Jeśli tak lecimy z tym tematem.



Praca nad postrzeganiem siebie

To jak postrzegamy siebie i swoje możliwości, bardzo mocno wpływa na to jak działamy.

Jeśli postrzegamy siebie jako niewystarczającą, niezdolną, niegodną, to właśnie tak się zachowujemy i w efekcie nasze życie jest dla nas **niesatysfakcjonujące.**

Wyjście z toksycznej relacji wymaga siły, przede wszystkim mocnego przekonania o nas samych. To, jak myślisz o sobie dzisiaj powie Ci, dlaczego tkwisz w tej relacji.

Czy czujesz, że nie stać Cię na więcej?

A może masz dzieci i wydaje Ci się, że nie dasz rady sama i nigdy już nikt Cię nie zechce?

A może panicznie boisz się toksycznego partnera i jego reakcji?

Zacznij od odpowiedzenia sobie na poniższe pytań:

- **Kim jestem dla samej siebie?**
- **Co potrafię?**
- **Czy pozwalam sobie na szczęście?**
- **Czy zawsze postrzegałam siebie tak jak teraz?**
- **Czy gdyby nie mój partner, myślałabym o sobie inaczej?**

Jak pracować nad postrzeganiem samej siebie?

1. Poznaj swoje obecne przekonania i to jak siebie postrzegasz. Zauważ swoje wzorce myślowe na swój temat. Możesz zapisywać je na kartce, by łatwiej je zebrać i przeanalizować. Sama obserwacja tego, jak Ty siebie postrzegasz zacznie zmieniać Twoje postrzeganie całej sytuacji.

2. Mów do siebie dobrze. Kiedy obok siebie masz kogoś, kto bardzo Ci umniejsza, niezwykle ważne jest, by mówić do siebie dobrze. By dawać sobie wsparcie i kontrować w głowie to, co słyszysz na swój temat od toksycznego partnera.

3. Nie postrzegaj tego co mówi partner na Twój temat, jako prawda o Tobie, a o nim. Postaraj się obserwować co się dzieje i tłumaczyć sobie na bieżąco, że jego toksyna jest jego, nie Ty jesteś odpowiedzialna za przykre słowa, które słyszysz.

4. Staraj się wypełniać swoją głowę wspierającymi treściami. W miarę możliwości wypełniaj umysł tym, co dodaje Ci sił i nadziei.

5. Korzystaj ze wsparcia i szukaj wsparcia. W takich momentach potrzebujemy bardzo, by ktoś powiedział nam, że damy radę. Czasem jedno zdanie potrafi dodać nam siły, zwłaszcza kiedy sami sobie nie ufamy i nie potrafimy siebie dopingować.

6. Nie wchodź w gierki toksyka. W miarę możliwości nie angażuj się emocjonalnie w to co robi. On podświadomie wie, że chcesz skupić się na sobie i chce Cię z tego okraść.

Nie daj mu odebrać sobie skupienia na tym co najważniejsze, czyli na Tobie

7. Afirmuj, medytuj, wyciszaj się, szukaj ukojenia w naturze. Szukaj spokoju i karm się nim. Spokój sprzyja dobrym decyzjom.

8. Otwórz się na marzenia. Kiedy zamykasz oczy jesteś tylko Ty. Ta przestrzeń jest tylko Twoja i jest w pełni bezpieczna. Zasieraj w niej swoje pragnienia i marzenia. Wyobrażaj sobie jak wygląda Twoje życie już po tej relacji, jak korzystasz z wolności, jak czujesz się, mając to wszystko za sobą.

Pamiętaj, że postrzeganie siebie jest wynikiem. To jak widzisz siebie teraz nie określa Twojej wartości, ale wynika z toksycznej atmosfery, w której tkwisz.

By zmienić to postrzeganie, każdego dnia dokładaj cegiełkę robiąc coś z listy powyżej.

Obiecuje Ci, że jeśli dasz sobie szansę, poczujesz różnicę, a kiedy spojrzysz na siebie inaczej, zauważysz swoją wartość i moc oraz podejmiesz odpowiednie kroki i **będziesz wolna.**

Podejrzewam, że nie czujesz się kochana przez toksycznego partnera (przynajmniej w zdrowy sposób) ale **czy czujesz się kochana przez samą siebie?**

Czy kochasz siebie?

Czy czujesz się godna miłości?

Miłość do siebie to jedno z ważniejszych zagadnień w całym życiu. Nasz poziom miłości do siebie wyznacza często granice w naszych relacjach. **Kiedy nie kochamy siebie**, łatwo stracić nam szacunek do samych siebie i tym samym pozwalać innym przestawiać nasze granice, poniżać nas czy obrażać.

To co robią inni jest ich wyborem, ale Twoja reakcja lub jej brak, to już kwestia zależna tylko od Ciebie.

Czasami toksyczne relacje pogłębiają problem z brakiem miłości do siebie. **Pojawia się żal o tkwienie w toksycznej relacji**, wyrzucamy sobie złe podjęte decyzje i nie potrafimy na siebie spojrzeć przychylnym okiem. Słyszac jak ciągle coś jest z nami nie tak, zatracamy poczucie samych siebie i często **brakuje nam kontaktu z własnym wnętrzem.**

Nie pytamy samych siebie czego chcemy, bo boimy się tego, jaka mogłaby pojawić się odpowiedź.

Nie znamy siebie, swoich możliwości. w ocenie siebie polegamy na opinii innych, wierząc że toksyczny partner ma powody, by równać nas z ziemią. **Czasem nawet wydaje nam się, że na to zasługujemy.**

Miłość do siebie to ta kwestia, która potrafi zmienić absolutnie wszystko.

Czym ta miłość do siebie jest?

To relacja między Tobą a Tobą..

To sposób w jaki siebie traktujesz i jak ze sobą rozmawiasz. To umiejętność stawiania granic i trzymania się tego, co dla Ciebie dobre. To odchodzenie od tego co Cię niszczy.

To poczucie, że nie ma dla Ciebie ważniejszej osoby niż Ty sama.

Czasem ludzie podpisują to pod egoizm, ale nie chodzi o to, że Ty jesteś najważniejsza zawsze dla każdego, ale zawsze dla siebie. Nie oznacza to, że potrzeby innych są nieistotne, ale że nie sprzedajesz samej siebie, by zadowolić innych.

Zwłaszcza jeśli mówimy o toksycznej relacji, w której często sprzedajemy siebie za pozorny spokój, za zadowolenie kogoś, kto ostatecznie nigdy zadowolony nie jest.

Jak więc budować miłość do siebie?

Jak z innym człowiekiem.

Poznajesz, rozmawiasz, pytasz.

Dajesz poczucie komfortu i obdarzasz zaufaniem.

Adorujesz i dajesz uwagę.

Obdarzasz czułością.

Dajesz samej sobie to, co chciałabyś otrzymać od partnera.

Być może trudno Ci to będzie zrobić, ale teraz przytul samą siebie, obejmij mocno. Poczuj jak to jest tulić i być tuloną. Powiedz sobie, że kochasz siebie. **Pozwól samej sobie na emocje.** Nie oceniaj, bądź cierpliwa i wyrozumiała. Powiedz sobie jak ważna dla siebie jesteś.

Polecam Ci też pracę z wewnętrznym dzieckiem. Jeśli zdecydujesz się zaufać mi w tej kwestii, kliknij by poznać mój kurs:

[Wewnętrzne dziecko + wybaczenie](#)

Pamiętaj, że relację buduje się każdego dnia.

W procesie, który przechodzisz bądź swoją najlepszą kumpelą, której możesz powiedzieć wszystko, a ona wysłucha Cię, nigdy nie oceni i da totalne poczucie komfortu, niezależnie od wszystkiego.

Nie musisz szukać powodów, by siebie kochać.

Przestań po prostu znajdować powody,
by siebie nie kochać.

Twojej istnienie to wystarczający powód na
największą miłość, jaką można odczuwać.

Otwórz się na nią a przyjdzie

Jesteś i to wystarczy.

Czy będąc w toksycznej relacji dajesz sobie szansę na szczęście?

A może tkwić w tej relacji, **tą szansę sobie odbierasz?**

Często tkwimy w destrukcyjnych relacjach, bo szczerze wierzymy w to, że takie jest nasze przeznaczenie. **Nie dajemy sobie szansy na szczęście**, bo nie wierzymy w istnienie chociażby cienia możliwości na więcej.

Aby wyjść z toksycznej relacji potrzebujemy chociażby cienia nadziei, chociażby malutkiej szansy na szczęście.

Idea lepszego życia i nieodkrytych możliwości potrafi być paliwem dla wyjścia z toksycznej relacji i prawdziwego przejęcia kontroli nad swoim życiem.

Czasami poddajemy się. Godzimy się z obecnym stanem. Godzimy się z tym, że nigdy nie będzie lepiej i przez to pogrążamy się w nicości, w beznadziei i bólu.

Skazujemy się na ten stan, bo nie potrafimy zobaczyć szansy na lepsze jutro.

Jak dać sobie szansę na szczęście?

Przyjmij do wiadomości, że póki żyjesz Twoja gra trwa. Każdego dnia decydujesz czy przepisujesz scenariusz z wczoraj, czy piszesz dzisiaj nowy.

Możliwość masz zawsze, ale kiedy w nią nie wierzysz, nigdy z niej nie skorzystasz.

Określ sama przed sobą czego chciałabyś od życia i uwierz, że możesz być dokładnie w tym miejscu, o którym marzysz.

Nie bój się chcieć więcej. Twój obecny stan pokazuje, że obniżając oczekiwania, obniżasz rezultaty.

Dlaczego miałabyś nie doznać szczęścia?

Dlaczego miałabyś czuć się tak zawsze?

Jeśli Ty w swojej głowie nie dasz sobie nawet szansy na lepsze jutro, ono samo nie nadejdzie. Nawet jeśli ktoś zechce Cię zbawić, Ty nie wierząc w możliwość Twojego ratunku, nie przyjmiesz go.

Nie wymagaj od siebie w tej chwili natychmiastowej zmiany, **ale daj sobie szansę.**

Powiedz do siebie:

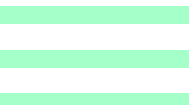
Mogę mieć szczęśliwe życie.

Mogę być z szczęśliwym związku.

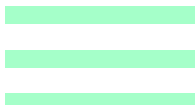
Mogę czuć się po prostu dobrze.

Otwórz się na możliwość. I nigdy nie pozwól samej sobie uwierzyć, że Twój obecny punkt to punkt końcowy.

Ten bieg trwa, więc zamiast stać w błocie przebiegnij przez nie, wiedząc, że reszta trasy tak błotnista nie jest. Jeśli będziesz zbyt długo stała w tym błocie, **zapadniesz się.**



Aktywność we własnym życiu



Czy jesteś aktywna w swoim życiu? Czy toksyczna relacja pochłonęła Cię do tego stopnia, że straciłaś realny wpływ na własne działania?

A może realizujesz cele partnera, czasami przedstawione jako wasze wspólne cele, chociaż **Ty ich nie czujesz**, bo podświadomie wiesz, że ten związek jest **toxic**?

Aktywizować się w każdej sferze. **Odzyskać siebie** i aktywnie z siebie i ze swoich możliwości korzystać. To ważne, by odejść.

Czas by przestać być biernym, o czym wspominałam wcześniej i mieć realny wpływ na to co robisz, na czym skupiasz energię i **w co inwestujesz swój czas.**

Jeśli zaczniesz robić chociażby małe rzeczy, aktywnie korzystając z własnym zasobów takich jak np. Twoje umiejętności, **z czasem poczujesz większą moc.**

Łatwo wyłączyć się z życia, kiedy jesteśmy w toksycznej relacji, ale by z niej wyjść musimy się włączyć. **Zalogować do swojego życia w pełni, by skorzystać z pełnych możliwości,**

Bądź obecna bardziej w swoim ciele, w swoich myślach, w swoich marzeniach, ale też w swoich obawach czy przekonaniach, które trzymają Cię w tej relacji. **Staw czoła prawdzie,** przed którą uciekasz. Im szybciej zdasz sobie sprawę z powagi Twojej sytuacji, tym szybciej zaczniesz coś z tym robić. I nie chcę Cię wystraszyć. **Pełnia zrozumienia** wobec siebie o czym wspominałam wcześniej i miłość od siebie pomoże Ci zaktywizować się w lepszy dla Ciebie sposób.

I o ile z tym, co toksyczna relacja w Tobie zostawiła, **będziesz musiała poradzić sobie** po odejściu, tak w tym momencie **Twoje emocje będą sygnalizowały, co masz zrobić teraz.**

Im głośniej Twoje ciało i serce krzyczy i im szybciej Ty wysłuchasz samej siebie, tym prędzej z tej relacji wyjdiesz. **Dlatego warto siebie usłyszeć i aktywnie działać** w oparciu o to co czujesz, co widzisz i jakie rozwiązania znajdujesz. Aktywizacja całej siebie pozwoli Ci na szukanie rozwiązań.

Kiedy bierność zastąpisz aktywnym uczestnictwem we własnym życiu, w miejscu wymówek zaczną pojawiać się rozwiązania. **Nie bój się zobaczyć problemu, jeśli chcesz zobaczyć rozwiązanie.** One idą często w parze. Rozwiązanie jest następstwem problemu. Nie karm się negatywnym stanem rzeczy, ale zauważ go bez przywiązania emocjonalnego. Emocje będą, ale one są wynikiem a nie przyczyną. **To co dzieję się w Tobie i wokół Ciebie jest informacją.** Czasami ponaglącą, by wreszcie sięgnąć po więcej.

Aby wyjść z toksycznej relacji **musisz przejąć kontrolę nad własnym życiem.**

Tutaj chcę poruszyć kwestię, nad którą pracowałam z wieloma moimi klientkami. Bo jak się okazuje, wiele osób jest teoretycznie gotowych odejść od toksycznego partnera, ale nie mają możliwości finansowych. **Często podczas konsultacji z taką osobą okazuje się, że problem leży gdzieś indziej,** a kwestia finansów jest pewnego rodzaju emanacją i wymówką. Więc chcę abyś miała świadomość, że jeśli wydaje Ci się, że jesteś gotowa opuścić toksyczną relację, ale nie masz na to możliwości w postaci finansów, to być może jakaś część Ciebie nie do końca na to gotowa jest. **Ten brak pieniędzy jest już wynikiem czegoś,** czasem jakiegoś przekonania, ale to już kwestia wymagająca pracy indywidualnej nad samą sobą.

Jeśli jednak jesteś osobą, która chce po prostu odejść, ale nie ma pieniędzy, by to zrobić, lecimy z tym tematem, Postaram się podpowiedzieć Ci co dziś możesz zrobić, korzystając również z pozostałej treści tego ebooka, aby dać sobie możliwość na odejście z relacji, nawet jeśli nie jesteś na to gotowa. **Bo kiedy możliwości finansowe się pojawią, wtedy staniesz ze samą**

sobą w pełnej prawdzie i zweryfikujesz czy wykorzystasz tę możliwość.

Zacznijmy od początku czyli **od przekonań na temat pieniędzy.**

Bo ta kwestia jest ważna.

Zadaj sobie kilka pytań:

- **Jak myślę o pieniądzach?**
- **Czy uzależniam swoją wolność i szczęście od pieniędzy?**
- **Czy wykorzystuję swoje możliwości, czy mam tendencję do marnowania ich?**

Podczas odpowiadania na te pytania dowiesz się więcej o swoich przekonaniach i podejściu do pieniędzy.

To jak Ty traktujesz pieniądze, jak postrzegasz bogactwo, czy dostrzegasz bogactwo w sobie, czy zauważasz swoje zasoby, czy uzależniasz wszystko od pieniędzy, może mieć wpływ na Twoją sytuację i ta sytuacja finansowa może nie wynikać bezpośrednio z relacji z toksykiem, ale Twoich ogólnych przekonań na temat pieniędzy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat przekonań, manifestacji, kreowania życia, zapraszam Cię do innych ebooków.

Natomiast tutaj chcę skupić się na tym co zrobić w tym momencie, **by realnie pozwolić sobie na odejście od toksyka**. Praca z przekonaniami jest bardzo ważna, bo one rzutują na efekty naszej pracy i tego jak wygląda nasze życie, w tym sfera finansów.

Z postrzeganiem finansów i obfitości łączą się poruszone wcześniej tematy postrzegania siebie i miłości do siebie.

Przede wszystkim **uwierz, że nie musisz niczego zmieniać by mieć większe możliwości finansowe**. W zasadzie prawie niczego, bo tylko i aż swoje założenia.

Założ, że to Ci się należy. Masz prawo mieć wolność w wyborze i niezależnie od podejmowanych decyzji, partnera i innych czynników, możliwość podjęcia decyzji jest Twoim prawem. **Tak samo obfitość finansowa jest Twoim prawem**.

Jeśli wiesz (na razie być może teoretycznie, ale z czasem to poczujesz) iż należy Ci się obfitość, jak zabrać się za zmianę tej sytuacji finansowej?

I tutaj kwestia wygląda różnie.

Opowiem Ci o moich dwóch klientkach.

Obydwie w toksycznych związkach, obydwie chciały odejść i obydwie nie miały finansów. Zarówno jedna jak i druga miały założenie, że potrzebują pewnej sumy, by opuścić relację.

Pierwsza z nich faktycznie potrzebowała ogarnąć sobie środki. Zaczęła pracę nad sobą i udało jej się w dość szybkim czasie wypracować sumę, którą sobie założyła i faktycznie odeszła.

Druga z kolei nie potrafiła tego zrobić. Ale znalazła możliwość, by odejść z relacji już. Co prawda wymagało to od niej mocnej decyzji, ale w pewnym momencie zdała sobie sprawę, że partner tak ją hamuje, że będąc z nim nic jej nie wyjdzie. Odeszła i bardzo szybko odczuła ulgę i zaczęła budować swoje życie na nowo, w tym finanse.

Zdała sobie sprawę, że przy boku toksycznego partnera, nigdy nie udałoby jej się zacząć zarabiać.

Każdy człowiek jest inny i potrzebuje innych bodźców. Być może będziesz potrafiła zająć się sobą, znaleźć pracę, zajęcie zarobkowe czy nawet ruszyć z własnym biznesem, będąc z toksykiem.

A może potrzebujesz najpierw się uwolnić, by zacząć korzystać ze swojego potencjału.

Czego potrzebujesz Ty, to już musi być Twoim odkryciem.

Niezależnie od tego co odkryjesz już dziś możesz zastanowić się nad tym, czym możesz się zająć, w czym jesteś dobra lub co lubisz robić

Przeskanuj swoje życie w poszukiwaniu możliwości zarobkowych.

Może masz niepotrzebne rzeczy, które zasilą Twój budżet, a może masz umiejętności czy doświadczenia, które możesz wykorzystać.

A może w Twoim pobliżu pojawiła się jakaś fajna perspektywa pracy?

Kiedy zmienisz postrzeganie na temat pieniędzy i samej siebie. **okazje zaczną się pojawiać** i wtedy będziesz musiała potrafić je złapać i wykorzystać. Czasem będzie wiązało się to z opuszczeniem swojego kokonu, by niczym motyl rozwinąć skrzydła. Często najlepsze rozwiązania stoją poza strefą komfortu i za ścianą strachu.

Masz w sobie wszystko, by zmienić swoją sytuację, również finansową. Zacznij korzystać z bogactw w Tobie i spieniężyć swoje istnienie.

Czasami jedynym słusznym krokiem jest odejście.

Od razu, bez przygotowania Z marszu. I pomimo tego, że wiele kobiet będzie chciało się przygotować, są też takie, dla których odejście niczym oderwanie plastra jest najlepsze.

Kiedy sytuacja staje się nie do wytrzymania i masz dokąd odejść, po prostu odejdź. Spakuj się i wyjdź.

Jeśli próbowałaś już odchodzić i się nie udało, tym bardziej warto zrobić to raz a dobrze. Jeśli rozmowy, prośby nic nie dają, a Twój pogarszający się stan psychiczny nie robi na toksycznej osobie żadnego wrażenia, po prostu wyjdź i nie wracaj.

Jeśli łudzisz się od miesięcy czy lat, że może coś się zmieni, to chyba już wystarczająco dowodów dostałaś, że **żadnej zmiany nie zobaczysz, póki sama tej zmiany nie stworzysz.**

A może przyszedł moment frustracji i wreszcie czujesz wewnątrz niezgodę na to co Cię spotyka, a może ogromne zmęczenie?

Daj sobie szanse na odpoczynek, na wieczny odpoczynek od toksyka.

Jeśli tego potrzebujesz, ostatni raz (ale na serio ostatni) porozmawiaj, wyraż swoje emocje, obawy, uczucia. Przedstaw swój punkt widzenia. I powiedz sobie: **“Zrobiłam co mogłam, by ratować tę relację, nie udało się, więc wybieram ratować siebie”**.

Jeśli robiłaś te rzeczy wypisane powyżej masę razy, to tnij relację, raz na zawsze. I nie podejmuj ponownie raz podjętej decyzji, zwłaszcza jeśli kieruje Tobą strach.

Ogarnij formalności, **utnij kontakt i nie bój się**. A potem nie przeglądaj zdjęć, nie wybielaj przeszłości, nie zastanawiaj się. Ta decyzja tyle dojrzewała, nie jest pochopna, miałaś powody i pamiętaj o nich, kiedy nagle wyda Ci się, że przesadziłaś i tak źle nie było. Zadaj sobie wtedy pytanie, **“Czy serio nie było tak źle?”**

Nie zostawiaj uchylonej furtki, nie próbuj pokazać co stracił. Żyj dla siebie. Dbaj o miłość do siebie.

Kiedy znasz swoją wartość, słowa i czyny innych stają się tłem, nadal widocznym, ale **na pierwszym planie jesteś TY!**

zakończenie

Pamiętaj, że dla każdego proces kończenia toksycznej relacji będzie wyglądał inaczej i trwał inny wymiar czasu. Jeśli masz możliwość, zawsze warto zdystansować się, pobyć chwilę poza obecnością toksycznej osoby i z tego poziomu podejmować decyzje.

Ten ebook stanowi inspirację do przemyślenia swojej relacji. **Jeśli więc masz podejrzenie, że tkwisz w toksycznej relacji lub po prostu jesteś w obecności kogoś nieszczęśliwa,** warto zastanowić się nad tym dlaczego. Czasem sami tworzymy problemy, czasem bierzemy na siebie odpowiedzialność za problemy innych, a czasem tkwimy na siłę w problemach, które nie muszą być nasze.

Zbadaj swoją sytuację i decyduj o sobie **z pełną odpowiedzialnością i mocą.**

Powodzenia isquierko 

dlaczego wchodzimy w
TOKSYCZNE
RELACJE

I DLACZEGO W NICH TKWIMY

oraz co zrobić by z nich wyjść

