

Život nakon prekida veze

U svojoj novoj knjizi, poznata trenerica života, ili kako to Amerikanci vole reći - life coach - Tatjana Divjak, vodi vas na putovanje samoiscjeljenja nakon prekida ljubavne veze. Neka vam Tatjanini savjeti budu vodič kako prevladati bol, iscijeliti se i izgraditi emocionalni odnos temeljen na bliskosti

Što trebate naučiti da biste imali sreće u ljubavi? U pokušajima da ostvarimo bliskost s osobom u koju smo zaljubljeni, često se udaljavamo od sebe i od mogućnosti da budemo voljeni baš takvi kakvi jesmo. Razočaranje zbog neizbježnog prekida tada je bolno i teško narušava naše samopouzdanje i sliku o samome sebi. Što možemo naučiti iz takvog iskustva? Kako promijeniti svoje razmišljanje i ponašanje kako bi rezultat u emocionalnim odnosima bio drukčiji?

U svojoj novoj knjizi „Život nakon prekida veze“, Tatjana Divjak nudi odgovor i formulu za rad na sebi. Knjiga čitatelja vodi od trenutka bolnog prekida veze, preko osobne promjene i emocionalnog sazrijevanja do izgradnje kvalitetnog i zrelog ljubavnog odnosa. Kako napominje na početku, ovo je knjiga koja odgovara na pitanje kako (prevladati bol, iscijeliti se, uspješno izgraditi odnos...), a ne na pitanje zašto (zašto je bol nastala, zašto smo napušteni, zašto se sve to meni događa...).

Ne tražite potvrdu svoje vrijednosti u drugima

Svako od poglavlja započinje po jednom poznatom pjesmom koja opisuje nastalo emocionalno stanje i potiče na razumijevanje vlastitih osjećaja i raspoloženja, a zatim slijede upute kako unijeti promjene u svoj život. Na kraju svakog poglavlja prostor je za bilješke o postignutim pomacima, a slijedi prijedlog literature iz koje se može naučiti više o osjećajima. Zadnje poglavlje objašnjava zašto su scenariji koje proživljavamo u osnovi slični te u kojim su arhetipima korijeni naših emocionalnih previranja.

Kako autorica napominje u uvodu, ne treba osvajati druge lažnim samopouzdanjem niti popunjavati unutarnju prazninu drugim ljudima: „Ne tražeći potvrdu svoje vrijednosti u drugima, naučit ćete ispuniti realna očekivanja te prihvatiti i druge s njihovim nedostacima. Uživat ćete u vlastitom društvu, pa ni pokušaji ispunjenja s nekim (idealnim) neće vam više biti nužni. I tek tada, uspjeh u ljubavi postaje moguć...“, kaže Tatjana Divjak.

Tatjana Divjak promovirala je Life Coaching kao metodu u Hrvatskoj i prva se u našoj zemlji počela profesionalno baviti ovim zanimanjem. Dosad je objavila knjige „Kako upravljati karijerom“, „Kako ojačati samopouzdanje u 7 dana“ i "Male tajne za sretniji život". Knjigu "Život nakon prekida veze" ilustrirao je Roko Idžojtić, a izdao Profil.