

VZŤAHOVÝ DETOX

7 jemných kroků späť k sebe



BOHDANA DÚHOVÁ

Vzťahový detox

© Bohdana Dúhová, 2026

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť reprodukováná, ukladaná do informačných systémov ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorky, s výnimkou krátkych citácií na účely recenzií alebo odborných odkazov.

Autor textu: Bohdana Dúhová
Obálka: Bohdana Dúhová
Vydanie: Prvé elektronické vydanie
Rok vydania: 2026

ISBN: 978 -80-570-7855-5
EAN: 9788057078555

Vydavateľ: Autorka vlastným nákladom



Anotácia

Vzťahový detox je reflexívna publikácia venovaná téme vzťahovej sebareflexie a uvedomovania si vlastných vzorcov správania.

Text sa zameriava na momenty, keď človek vo vzťahu postupne stráca kontakt so sebou a hľadá cestu späť k vlastnej hodnote a autenticite.

© Bohdana Dúhová, 2026



Ukážka z publikácie

Niektoré vzťahy sa nekončia preto, že by v nich chýbala láska.

Končia sa preto, že v nich postupne začneme chýbať sami sebe.

Človek sa môže dlho snažiť pochopiť druhého – jeho ticho, jeho váhanie, jeho vzdialenosť.

Až jedného dňa zistí, že najdôležitejšia otázka neznela:

„Prečo sa tak správa on?“

Ale oveľa tichšie:

„Prečo som v tom tak dlho zostal ja?“

Vzťahový detox nezačína odchodom od druhého človeka.

Začína momentom, keď sa rozhodneme vrátiť späť k sebe.

