# Pomoc a zdroje

Každá žena je v inej situácii – niektoré ešte hľadajú jasnosť, iné plánujú odchod a mnohé už odišli, no čelia tlaku zo strany ex-partnera.

Pripravili sme testy, návody a kurzy, ktoré vám pomôžu získať jasnosť, pochopenie a prvé bezpečné kroky.

Nie ste na to sama. Vyberte si, čo vám práve teraz najviac pomôže.

Sekcia 1: Som vo vzťahu a nie som si istá, či je zdravý

Žijem v toxickom alebo násilnom vzťahu?

Máte pocit, že niečo nie je v poriadku, ale neviete to pomenovať? Tieto testy vám pomôžu odhaliť:

\* či ste obeťou domáceho násilia,

\* či žijete v násilnom vzťahu,

\* či váš partner vykazuje znaky narcizmu.

➡️ **[Chcem si urobiť test]**

Prihláste sa na 7-dňový emailový kurz

CESTA VON: Pravda o toxických vzťahoch a presné kroky na ochranu seba a detí

Každý deň vám pošleme krátky email, v ktorom:

\* pochopíte, ako funguje manipulácia a kontrola,

\* naučíte sa rozpoznávať červené vlajky,

\* získate konkrétne tipy, ako chrániť seba a deti.

➡️ **[Začať kurz]**

Sekcia 2: Chcem odísť

### Ako bezpečne odísť z toxického vzťahu a nezlomiť sa?

Praktický sprievodca, ktorý odhaľuje najčastejšie chyby, ktoré robia ženy pri odchode z toxického vzťahu — chyby, ktoré ich stoja čas, zdravie, peniaze aj bezpečie – a ako sa im vyhnúť.

➡️ **[Chcem vedieť, ako odísť bezpečne]**

Sekcia 3: Už som odišla

Zažívate stále tlak zo strany bývalého partnera?

**Podnadpis:**

Máte pocit, že rozchodom to neskončilo?

Bývalý vás stále kontaktuje, zastrašuje, manipuluje cez deti alebo vás ekonomicky dusí?  
Otestujte sa a zistite, či môťe ísč o **post-separačné násilie** – a aké sú vaše možnosti.

**Text tlačidla:**  
[Chcem si urobiť test]

na konci testu pride formular:

„Vaše výsledky sú pripravené. Vaše výsledky sú pripravené – Pošleme Vám ich na e-mail aj spolu s PDF zdarma: **Ako odpovedať manipulátorovi**.“

**Po odoslaní:**  
„Vaše výsledky vám práve posielame na email spolu s praktickým PDF sprievodcom. Skontrolujte si doručenú poštu.“

Nemusíte reagovať pod tlakom – existuje spôsob, ako odpovedať pokojne.

Krízová komunikačná pomôcka: Ako presne odpovedať manipulátorovi - bez straty nervov a dôstojnosti.

Nájdete v nej okamžite použiteľné frázy a postupy, konkrétne vzory odpovedí,

ako si zachovať pokoj, ako minimalizovať kontakt a znížiť stres.

**Podnadpis:**  
Získajte krízovú komunikačnú pomôcku pre ženy, ktoré čelia neustálemu kontaktu zo strany manipulátora.

**Text tlačidla:**  
➡️ [Stiahnuť komunikačnú pomôcku]

**Po odoslaní:**  
„Hotovo! Vaša komunikačná pomôcka je na ceste do vašej emailovej schránky.“

Praktický sprievodca po odchode: legálne riešenia bez otvoreného konfliktu  
 **Naučte** sa, ako obmedziť zásahy ex do vášho života bez zbytočných konfliktov a Získajte **Právne tipy, ktoré fungujú**

➡️ [Stiahnuť právne tipy]

**Potrebujete hovoriť s odborníčkou?**

Konzultácia hradená z Fondu solidarity (30 minút)

S odborníčkou z oblasti **psychológie** alebo **práva**.

Pomôžeme vám:

zorientovať sa vo vašej situácii

pomenovať, čo sa deje

ukázať bezpečné **ďalšie kroky**

Táto konzultácia je **financovaná z Fondu Solidarity Nezlomné**, preto je **počet miest limitovaný.**

Vyplňte, prosím, krátky formulár, aby sme vedeli, ako vám môžeme **čo najlepšie pomôcť**:  
➡️ **[rezervovať konzultáciu]**