

E-kniha
Zdarma



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA GERTRUD WURMOVEJ

alebo Ako odhaliť toxický vzťah hneď v zárodku

LIFESTYLOVÁ E-KNIHA PRE ŽENY ZDARMA

WWW.MARTISTRANAK.SK

VSTÚPTE DO SVETA GERTRUD WURMOVEJ

E-kniha *Prípadová štúdia Gertrud Wurmovej alebo Ako odhaliť toxický vzťah hneď v zárodku* sa venuje odhaľovaniu a pomenovaniu výstražných signálov možnej patológie vzťahu, a to hneď v počiatočnom štádiu.

Je pilotnou časťou lifestylového online projektu pre ženy [Príbehy a peripetie Gertrud Wurmovej](#), ktorý prináša čitateľkám zábavu a odľahčenie od každodenných stresov, a to aj vo forme krátkych online „[náladoviek](#)“ – príbehov zo života Gertrud Wurmovej.



Prípadová štúdia Gertrud Wurmovej
alebo Ako odhaliť toxický vzťah hneď v zárodku
e-kniha {pre ženy} ZDARMA

Copyright © Marti Strak, 2022

Slovak Edition © Mladé topole, 2022

Ilustrácie John William Godward (1861 – 1922)

Autorské grafické koláže © Michaela Šálová, 2022

Fotografia muchotrávky červenej © Marti Strak, 2021

Grafika a layout Marti Strak

Jazyková redakcia Slavomíra Mladá

Zoznam umeleckých diel J. W. Godwarda použitých v e-knihe:

Nerissa (1906);

Fialky, sladké fialky (Violets, Sweet Violets, 1906);

Pohoda (Idleness, 1900);

Čakanie na odpoveď (Waiting for an Answer, 1889) – pravdepodobne
Godwardov autoportrét.

Zdroj obrazového materiálu a informácií o maliarovi: en.wikipedia.org.

Ostatný obrazový materiál a fotografie použité v e-knihe: pixabay.com.

ISBN 978-80-99974-15-0

2022 © www.martistrak.sk

Prehlásenie:

Tento materiál je informačným produktom. Jeho šírenie alebo poskytovanie tretím stranám bez súhlasu autorky (Martina Straková → „Marti Strak“) je zakázané a považuje sa za porušenie autorského zákona, ktoré možno trestne stíhať.

Cieľom e-knihy je poskytnúť čitateľkám zmysluplnú zábavu a odľahčenie od každodenných stresov, sprostredkovať im pocit spolunáležitosti, sesterstva a solidarity medzi ženami. Zároveň oživiť spomienku na britského maliara Johna Williama Godwarda a predstaviť tvorbu slovenskej umelkyne, grafickej dizajnerky a ilustrátorky Michaely Šálovej.

Gertrud Wurmová a ďalšie postavy, ktoré sa vyskytujú v texte, sú dielom fikcie. Akákoľvek podobnosť s reálnymi osobami je čisto náhodná.

Po stiahnutí e-knihy *Prípadová štúdia Gertrud Wurmovej alebo Ako odhaliť toxický vzťah hneď v zárodku* sa rozumie, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy či neúspechy z toho vyplývajúce sú iba vo vašich rukách a ja (Martina Straková → „Marti Strak“) ako autorka za ne nenesiem žiadnu zodpovednosť.

V prípade, že ste e-knihou nadšená a budete sa o ňu chcieť podeliť, je to skvelé! Svojim kamarátkam a kolegyniam prepošlite odkaz priamo na webovú stránku www.martistrak.sk, kde si môžu e-knihu zdarma stiahnuť.

V e-knihe môžete nájsť aj informácie o produktoch alebo službách tretích strán. Tie majú iba charakter odporúčania a sú vyjadrením môjho názoru na predmetnú tematiku.

A teraz už hurá do čítania!





Marti Strak

*Prípadová štúdia Gertrud Wurmovej
alebo Ako odhaliť toxický vzťah hneď v zárodku*

edícia Lifestyle

OBSAH

1 Kto je Gertrud Wurmová?

O slobodnej štyridsiatničke v krátkosti11

1.1 Expertný autentický príbeh

Gertrud Wurmovej13

2 Ako sa Gertrud Wurmová namotala na Iksa

Ypsilonu a ako sa to vlastne všetko začalo....15

3 Varovné signály. Niečo o intuícii

a podprahových nepríjemných pocitoch25

3.1 „Ach, prečo si takááááááá?“

Varovný signál č. I: Ypsilonovo zaškolenie nového kolegu → V sobotu doobeda30

3.2 „Viem, že to vyzerá, že som sa uzavrel, ale to nielen pred tebou.“

Varovný signál č. II: Stretávanie sa a objem času, ktorý s partnerom trávite34

3.3 „Neviem, aká si, ale mám pocit, že sa na mňa neustále hneváš.“

Varovný signál č. III: Nedodržanie termínov a rušenie dohodnutých schôdzok39

3.4 „Aktuálne mám nejaké starosti a potrebujem si utriediť myšlienky.

No chápem, že čakať na mňa ťa zrejme

baviť nebude.“ Varovný signál č. IV:

Čakanie a triedenie myšlienok Iksa Ypsilonu41

3.5 „Hej, ty tam... a... ahoj a maj sa...“

Varovný signál č. V: Neoslovovanie krstným menom alebo Záhada Iksa Ypsilonu

a kreatívna výzva pre čitateľky43



3.6 A čo ak sa vyskytne problém? Varovný signál č. VI: Ako sa Iks Ypsilon zachoval v kritickej situácii	45
3.7 „ <i>Toto ste VY ŽENY! Aby ste si potvrdili vlastné sebavedomie, náročky vzbudzujete u chlapa žiarlivosť.</i> “ Varovný signál č. VII: O chorobnej žiarlivosti Iksa Ypsilon	47
3.8. Odporúčania Gertrud Wurmovej a návrhy na písomné cvičenia	48
4 Pocity Gertrud Wurmovej v časoch zaľúbenia	53
5 Nutná, ale nie postačujúca podmienka	55
6 Čo je <i>rebound relationship</i> a <i>rebound sex</i> a prečo sa ich radšej vyvarovať	58
7 Knižný tip Gertrud Wurmovej → Rhonda Findling: <i>Nepíš mu! Sprievodca bezpečným zoznamovaním vo veku technológií</i> → bonus ZDARMA: Ukážka knihy na online stiahnutie	68
8 Niečo na odľahčenie a dobrú náladu na záver: Kamilkový wellness Gertrud Wurmovej	72
Resumé	76
Použitá literatúra	78
Martina Straková → „Marti Strak“	79
Michaela Šálová	80
Slávka Mladá	81
John William Godward	82
Mačka Kleopatra	84
Vydavateľstvo Mladé topole	86
Z edičného plánu vydavateľstva	87





*Vydajte sa na cestu samurajky
a zažite dobrodružstvo návratu
k vlastnej podstate.*





Gertrud Wurmová:

je tmavovláska s hnedými očami, štyridsiatnička a single.

Má rada život (a vie si ho užívať), dobré jedlo (variť nevie, no dobré jedlo vyhľadáva a oceňuje), kvalitné umenie a kvalitný sex.

Osobná filozofia života GW: kreatívny hedonizmus, a teda proces vnímania aktuálneho pôžitku bez pocitu viny → aktívny priestor nikdy sa nekončiaceho sebarozvoja.

Oblúbené farby: biela a všetky odtiene zelenej.

Oblúbený kvet: žltá ruža.

Oblúbený strom a vôňa: lipa malolistá a vôňa lipy.

Znamenie horoskopu: Blíženci.

Šťastné číslo: 8.

Profesia: prekladateľka a tlmočnica na voľnej nohe.

Alma mater: Freie Universität v Berlíne.

Kuriozita Gertrud Wurmovej: zbiera nálepky (a to aj nálepky z banánov a iného ovocia.), miluje porcelánové solitéry, ktoré má vystavené vo vitríne, kde nechýba ani zbierka miniatúrneho porcelánového riadu pre bábiky.



Getrud Wurmová
je štyridsiatnička a single.
Ukazuje ženám ako sa
oslobodiť od stereotypných
presvedčení o sebe a ako samú
seba milovať.



I KTO JE GERTRUD WURMOVÁ? O SLOBODNEJ ŠTYRIDSIATNIČKE V KRÁTKOSTI

Gertrud Wurmová je štyridsiatnička, celkom bez záväzkov
a bez náznaku vrások. Má to dané geneticky.
Z matkinej strany.

Ako dieťa ju vychovávali v rodine voľhomyšlienkarov v štýle
Voodoo Child Jimiho Hendrixa; vždy sa v nej hovorilo otvorene o sexe,
menštruácii a právach sexuálnych menšín.
Žiadne tabu ani tajnosti. Ved'načo aj.