نصائح لتتخطي التفكير بالحبيب الأول

هل تخلى عنك حبيبك الأول؟ هل باعتقادك أن الحب الأول يلاحقك؟ وأنت لا يمكنك ايجاد الطرق الصحيحة للتوقف عن التفكير فيه؟ إن كنت تريدين المضي قدمًا بحياتك نحو المستقبل وعدم التفكير مطلقًا بالحبيب الأول بأي طريقة كانت ، فكل ما عليك فعله هو اتباع نصائح لتتخطي التفكير بالحبيب الأول .

سواء مرت دقيقتان أو يومان أو سنتان منذ أن قام حبيبك الأول بالتخلي عنك ، شيء واحد يبقى أكيد ، إنه ليس من السهل النسيان ومتابعة الحياة كأن شيئا لم يكن. ففي محاولة للبحث عن الشفاء لكل هذه الجروح والأوقات الصعب ، اليك أهم نصائح لتتخطي التفكير بالحبيب الأول :

- أولاً ، إبدأي بمحو الرسائل الخطية والهاتفية وأي نوع من الرسائل التي تبادلتها مع هذا الحبيب، فهي تحوي على كلام حب وغزل سيجعلك تتأثرين كلما قرأته. تضمن لك هذه الخطوة الأولى التخلص من أمور تذكرك به.
- امحي الصور التي تجمعك به في كل مرحلة مررتما بها معاً ، لتتمكني من تخطيه . إن شعرت بأن غير قادرة على القيام بهذا الأمر ، كل ما عليك فعله هو أن تطلبي من صديقتك المقربة أن تمحيها لك دون أن تشاهدي أي منها.
- احرصي على ألا تقصدي الأماكن المفضلة التي جمعتك بحبيبك الأول ، والتي تحمل ذكرياتكما معاً . الحنين إليه يبدأ من هذه الأماكن ، وكلما ذهبتي اليها ستتذكرينه.
- إبتعدي عن أصدقائه ومحيطه وأي أحد له علاقة به ، لأن إسمه سوف يذكر أو حتى من الممكن أن تلتقي به . اخلقي لنفسك أجواء جديدة من الأصدقاء ، والذين لا تجمعهم أي صلة به.
- عززي مهنتك بعد الانفصال، فقد تجدين أمامك الكثير من وقت الفراغ ، الذي كنت تمضينه برفقته في أي مكان .كل الوقت أصبح ملكك الآن ، الطريقة الأجدى للاستفادة منه هو تخصيصه للقيام بشيء مفيد يعود عليك بالنجاح.
- ركزي عل السلبيات ، فمهما حدث بينكما ، يمكنك أن تقضي وقت في التفكّير بمنحه فرصة أخرى . فلا تتنازلي عن كرامتك، وقي

صمودك بالسلبيات الموجودة لديه ، التي تركت آثرا كبيرا بحياتك معه.

- تحركي وقابلي غيره ، واخرجي برفقة أصدقائك وجملي نفسك . اخرجي الى الحياة وقابلي أشخاص جدد وانسي الماضي ودعيه وراء ظهرك!
- اسكتي نفسك وحاول قدر المستطاع عدم الجلوس مع الأصدقاء والتحدث عنه وعن كل الالم ، بل دربي نفسك على التحدث عن أمور جديدة ومختلفة مع أصدقائك ، لكي لا تخسريهم هم أيضًا.
- ارفعي معنوياتك وحولي غضبك إلى وقود للاستفادة منه بالتمارين الرياضية أو للقيام بأية هواية جديدة تشعرك بأنك مسيطرة على امور حياتك . لا تجعلي الطاقة السلبية الموجودة حولك تستحوذ عليك ، بل وجهيها بنشاطات مفيدة لك.
- عودي إلى الطبيعة ، مهما كانت نهاية قصة حبك بينك وبين حبيبك الأول ، يوجد قصص أسوء من قصتك . أغلقي الباب خلفك وأذهبي برحلة في الطبيعة ، سواء المشي الطويل أو للتخييم أو زيارة بلد لطالما رغبت بزيارته . من السهل جدا أن تشعري أنك عديمة الفائدة ، لكنك الوحيدة القادرة على إثبات العكس .

فالوحدة تقتل المشاعر الطيبة والجميلة ، لذلك لا تدعيها تقضي عليك وعلى امالك ومستقبلك الجديد ، وانطلقي للخارج وبعيدا عن القفص الذي سجنت نفسك به ، بالتالي سوف تجدي أن الحياة لا تتوقف عند الحبيب الأول ، بل انها تعانق وتحتضن كل من يعانقها.