الأشياء التي يجب عليك القيام بها لتجاوز محنة تفكك العلاقة

لا يهم إذا كانت هذه أول مرة أو المرة المائة – تفكك العلاقة أمر شنيع…

التعامل مع الحزن بعد تفكك العلاقة هو عملية حلها لا يكمن بنصف لتر من البوظة. هناك مسار واضح يمكنك اتباعه لجعل عملية التأقلم أسهل بكثير.

إليك بعض الخطوات إلى هذا الطريق، لمساعدتك على تخطي الحزن وتخطي مرحلة تفكك العلاقة:

1. اعرف أنه لا بأس أن تشعر بالحزن: من الطبيعي أن تحزن لفقدان حبيبك. لذلك جرّب الحزن. هذا لا يعني أنك سوف تسمح لنفسك أن تغرق في الحزن. هذا يعني فقط أن عليك أن تسمح لنفسك أن تجرب العاطفة بدلا من محاولة وضعها في مكان وتجاهلها.
2. قم بمواساة نفسك: افعل الأشياء التي تريحك، لكي تعرف أنك بخير على الرغم من الحزن الذي تشعر به بعد تفكك علاقتك. ولكن مواساة نفسك لا يعني أن تفعل ذلك حتى تتمكن من نسيان الحزن، عليك فقط أن تريح نفسك قليلاً.
3. غيّر منظورك الخاص: بعد أن تشعر بالأمان والهدوء، لقد حان الوقت للبدء في اعادة القليل من المنطق إلى الوضع وتذكر أنك حقا لا تريد علاقة مع شخص لا يحبك بنفس القدر الذي تحبه أنت. أنت تستحق أكثر من ذلك.
4. اقضي بعض الوقت مع أصدقائك: تحدث مع أصدقائك. هؤلاء هم الناس الذين يعرفون كم أنت شخص عظيم. انهم سوف يعرفون كيف يجب أن يبقوك من الشعور بالوحدة وكيف سيساعدوك على الشعور بالسعادة مرة أخرى.
5. ابني ثقتك بنفسك: الآن سوف تبدأ بالقبول أن رغم ما حدث معك، إنك حقا شخص رائع ومحبوب.

تخطي مرحلة الحزن بعد تفكك العلاقة لا يحدث عادة بين عشية وضحاها، لأن الأمر فظيع ومحزن. ولكن عن طريق الذهاب في هذا المسار المؤلف من هذه الخطوات الخمس، عليك أن تكون على طريق السعادة بأسرع وقت ممكن.