بعد الانفصال عن الشريك.. 6 أمور عليك فعلها لتكون أفضل

أن تكون عالق بتفاصيل الإنفصال، القلق من الوحدة، الخوف من الذكريات الماضية، هي مشاكل شائعة تحدث بعد الإنفصال عن الشريك. ولكن ألم يحن الوقت لتطرح هذه الأفكار السلبية أرضاً؟

كثرة الإفراط في الحزن لن يفيد بشيء، لذلك هذا هو أنسب وقت لتنتبه فيه لنفسك. ضع هذه القائمة في حيز التنفيذ فوراً لتصبح أفضل كثيراً بعد الانفصال عن شريكك:

اهتم بنفسك

على رأس القائمة، بعد انفصالك عن شريك حياتك، هو اهتمامك بنفسك وبصحتك العامة. فجمالك واهتمامك بصحتك ومظهرك العام من أكثر الأشياء التي قد تجعلك بمزاج جيد.

استمتع بوقتك

مارس هواية الرقص والغناء وردد الأغاني التي تبعث بنفسك الفرح والسعادة وتزيلك من حالة الشدة والضيق.

سافر برفقة أصدقائك

يمكنك الكف عن التذمر وتذكر الماضي من خلال السفر برحلة سياحية برفقة صديقك المقرب أو مجموعة من الأصدقاء والإستمتاع بوقتك بقضاء وقت مرح لا مثيل له ونسيان الماضي.

مارس اليوغا

اشترك في دروس رياضة اليوغا، فهي من أكثر الرياضات التي تشعرك براحة نفسية، حيث أنها تساعد على الاسترخاء والتأمل.

اضحك كثيراً

جهز قائمة من الأفلام والبرامج الكوميدية، شاهدها الى جانبها حلوتك المفضلة وقضاء الكثير من الوقت الممتع برفقة نفسك حتى، فأنت لست بحاجة لشخص آخر للإستمتاع بوقتك والحصول على بعض التسلية والمرح والضحك.

مارس الرياضة

قرر ممارسة رياضة معينة وواظب على حضور التمارين، ولتكن رياضة الكاراتيه من بين هذه الرياضات فهي تساعد على إخراج كل الطاقات السلبية الموجودة بداخلك وتساعدك على التركيز وتعزيز نشاطك الذهني.

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنب مغفور.