

كيفية التخلي عن حبيبك، حتى لو قلبك يتألم

انه أمر صعب، ولكنه ليس مستحيلا.

إذا كان الوقوع في الحب شعور رائع في العالم، التخلي عن الحب هو شعور مزمري للغاية. لا يوجد شيء أسوأ من الألم الجسدي لفقدان حبيب - الحفرة في معدتك، القلب المكسور، ومشاعر اليأس.

كيفية ترك الشخص الذي تحبه ليس أمر سهل ولكنه ممكن.

فقط اتبع هذه الخطوات لتكون قادر على التخلي عن حبيبك الذي يخنقك والذي يمنعك من المضي قدما في حياتك - حتى عندما يتألم قلبك عند فعل ذلك.

اسأل نفسك عن مدى عزمك على القيام بذلك:

قبل أن تبدأ أي عملية تغيير حياتك، يجب أن تسأل نفسك كيف تقرر أن تفعل ذلك بالفعل. لأنه بدون تصميم ثابت لن تكون قادر على إنجاز تحدي مثل المضي قدما والتخلص من الحب المفقود.

هل أنت غير مستعد للقيام بذلك؟ هل هناك أي جزء منك يمنعك من فعل ذلك لأنك تظن أن الأمور ستتحسن بينكما؟ هل تشعر أنك لست قويا بما فيه الكفاية للقيام بذلك الآن؟

إذا كان الجواب لأي من هذه الأسئلة هو "نعم"، ربما يجب عليك الانتظار لفترة أطول قليلا قبل أن تبدأ هذه العملية.

تخلص منه:

عندما تقرر أن العلاقة قد انتهت، تخلص من حبيبك. امنعه من مها تفتك، اقطع التواصل على وسائل الاعلام الاجتماعية، وابقى بعيدا عن الأماكن التي تعرف أنه سيكون فيها.

لماذا؟ لأن ما عليك القيام به هو كسر إدمانك لهذا الشخص وتغيير عاداتك.

اسأل نفسك ما الحقيقة وما هي الأشياء التي خلقتها في ذهنك:

هذا هو جزء مهم من التخلي عن حبيبك.

لدينا جميعا أفكار في ذهننا حول الحقائق المتواجدة في علاقاتنا ، ولكن للأسف، في الكثير من الأحيان هذه الحقائق ليست صحيحة - فهي مجرد آمال وأحلام قد تشكلت على مسار العلاقة.

اسأل نفسك عما تريده حقا في علاقة:

الجزء الأخير من التخلي عن حبيبك هو معرفة بالضبط ما الذي تريده بالفعل من شخص ما في العلاقة. دون معرفة ما تريده، ستواجه صعوبة في الحصول عليه.

لذا، اصنع قائمة تفسر ما تريده من الحبيب في علاقة معينة. لا يجب أن تكون قائمة طويلة ولكن يجب أن تكون شاملة.