5 أشياء تساعدك على التحسّن بعد الانفصال!

لم تتوقع أن تصل الى هذه المرحلة من العلاقة، وهي النهاية، ولكنك هنا الآن ولا تريد ان تعود الى الوراء! الوضع مؤلم جداً ، ولكن عليك الا تنسى انه لن يبقى كذلك دائماً ، لذلك دلل نفسك من خلال هذه الأعمال الخمسة التي ستدفعك للتفكير بما هو أفضل.

- **تخلص من الأغراض التي إشتراها لك شريكك السابق**

لا تتردد في إزالة هذه الأغراض التي ستذكرك به كلما رأيته. إحرق الأغراض، أعطهم لشخص أخر او إرمهم، لا تهم الطريقة التي تعتمدها بقدر ما يهم التخلص من السلبية التي قد تجلبها اليك هذه الأشياء.

- **إنضم الى صف رياضة تحبّه**

لا تساهم الرياضة في المحافظة على صحتك الجسدية فحسب، بل تدفعك للتخلص من التوتر والطاقة السلبية التي تكبتها داخلك. مارس هذه التمارين بضعة مرّات في الاسبوع وستشعر بالتحسّن من الأسبوع الأول!

- **خض مغامرةً وحدك**

لست مضطراً للسفر الى مكان بعيد لتسمي رحلتك بالمغامرة. كل ما عليك القيام به هو قضاء القليل من الوقت بنفسك، لذلك إذهب الى السينما وشاهد فيلماً بنفسك، او إشرب كوباً من القهوة في مكانك المفضل او اذهب بسيارتك الى مكان جميل واقرأ كتابك المفضل!

- **إكتب رسالة الى شريكك السابق**

لكن لا ترسلها! اكتب رسالة تعبر فيها عن كل ما تحس به وخاطبه وكأنه سوف يقرأ هذه الرسالة، إذ يقول اخصائيي النفس ان هذه الطريقة هي الأفضل للتعبير عن ما في داخلنا.

- **قم بشيء كان شريكك يكرهه**

هل هناك أمر تمنعت عنه بسبب ذوق شريكك؟ هل منعت نفسك من الذهاب الى بضعة الحفلات او السهرات لأنه لم يرد ان تكون هناك؟ هذه فرصة رائعة لتحس بالاستقلالية، وتعش ما أردت ان تعشه من قبل.