Автор: jugnuar2000
06.01.2014 14:53 -

Как снова начать радоваться жизни после расставания?

Да, это случилось. Давай посмотрим правде в глаза – что-то пошло не так. Вы не подходите друг другу, это не любовь, может быть, ты обидела его, или просто в ваших отношениях настал кризис… Вы расстались.

Расставание – это та же потеря. Потеря близкого, дорогого человека. Еще хуже и страшнее расставания смерть. Но он не умер, просто он больше не с тобой. Не твой. И с этим нужно смириться.

Можно плакать днями и ночами, караулить его под окнами, звонить ему на мобильный и дышать в трубку. Это очень драматично и трогательно, но тебе, к сожалению, не поможет. Нужно брать себя в руки и действовать.

Первым делом нужно посмотреть вокруг. Оглянись, присмотрись. Что у тебя есть? Работа? Учеба? Друзья? Родители? Всё вместе? Отлично! С этого и начнем.

Обзвони всех своих друзей, которых ты забыла и с которыми тебя раньше связывали дружеские отношения. Поверь, многие будут рады услышать тебя. Тебе сейчас нужно общаться больше. Встречайся с ними, обсуждай новости, сплетни, посещайте вместе разные увеселительные места – чем больше общения, тем лучше.

Что? Что я слышу? Нет настроения? Нет желания есть, пить, вставать с постели? Есть силы только на то, чтобы спать и ронять слезы на его фотографии? Хорошо. Дай себе три дня. За эти три дня перебери все диски/музыку на компьютере, найди наиболее слезливые песни и нарыдайся вдоволь. Найди самые романтичные мелодрамы и просмотри их. Рассматривай совместные фото и вспоминай, как было хорошо. Рано или поздно эмоциям все равно надо будет найти выход, так что лучше сейчас. К концу третьего дня тебе не только надоест жалеть себя, но и начнет подташнивать от всего вышеперечисленного.

Ни в коем случае не звони ему. Даже если сама была инициатором расставания. Отдохни от него. Не набирай его номер, не плачь, не умоляй, не проси начать все сначала и дать тебе еще один шанс – унижаться не стоит, он этого никогда не оценит.

По истечении трех дней положи подальше ваши совместные фотографии и любые вещи, напоминающие о нем.

Займемся твоим внешним видом. Посмотри на себя в зеркало. Что ты видишь? Красивую и обаятельную девушку, которая счастлива и которую буквально преследует успех? Или заплаканную, истерзанную переживаниями девицу? Совет покажется банальным, но попробуй записаться к парикмахеру/косметологу/массажисту/стилисту. Это проверено тысячу раз – один визит в салон красоты прибавляет уверенности в себе на ближайшее время.

Напиши список дел, которые ты давно хотела сделать, но не могла, потому что нет времени, сил, желания, веры в свои силы… Составь список хотя бы из 10-ти пунктов. И начинай их исполнять. Хочешь научиться танцу живота? Вперёд, записывайся. Десятки танцевальных клубов готовы принять тебя в свои ряды! Мечтала изучить второй язык? Курсов в твоем городе тоже наверняка много. А может, имеет смысл записаться в спортзал? Или стать лучшей если не во всем университете, то хотя бы в своей группе?

Главное сейчас – заполнить пустоту, занять мысли, чтобы ты приходила домой и от усталости сразу падала в кровать. Иначе все свободное время ты опять убьешь на разглядывание фотографий и его подарков, хотя я настойчиво просила тебя спрятать их подальше!

«Может я виновата? Я недостаточно красива, умна, весела, обольстительна?» Никогда не смей задаваться таким вопросом, иначе наживешь себе кучу комплексов. Что бы не происходило в твоей личной жизни – предательства, измены, некрасивые поступки, моральные и телесные издевательства – просто помни: ты у себя одна. И ты единственная, неповторимая. У тебя всё получится. У тебя всё еще будет. И любовь, и счастье.

Всё проходит, пройдет и эта тупая боль, которая сейчас сжигает тебя изнутри. И слезы

не будут наворачиваться, когда ты будешь слышать его имя. Просто позволь ему жить своей жизнью. А ты живи своей.

Всё обязательно будет! Удачи тебе.

Автор - **Ольга Гришаева**
Источник