

Как его забыть?

Он с другой. Ты думаешь, что это конец. Нет, поверь, подруга, это только начало. Это начало твоей новой жизни, но без него...

Как много девушек проходило через это: парень выбирает другую. Что здесь главное? Вовремя собраться и найти в себе силы начать жизнь заново. Тебе звонят, но не с того, давно заученного наизусть и ставшего уже родным взгляду номера. Ты просыпаешься утром и знаешь, что сегодня пройдет день без него. Вот с этого и начни. Проживи день для себя!

Что это значит? Открой шкаф и найди там самый любимый прикид. Возможно, когда-то он ему не нравился, но теперь ты живешь для себя. Пройдись по магазинам. Если ты одиночка по натуре – сделай это наедине с собой. Если же ты не можешь представить жизни без подруг – пригласи их разделить этот шопинг с тобой.

Но это не панацея, потому что после пары часов хождения по магазинам ты вернешься домой, и мысли снова вернутся к тому любимому и родному. Здесь главное не делать 3 вещей: не включать драмы и мелодрамы, не слушать грустные баллады и не есть. Объясняю, почему: первые два пункта приведут к слезам, истерике, а как следствие, красным опухшим глазам и повышению давления. А зачем сии недуги молодой и прекрасной девушке? Ну а второе сама понимаешь – лишние килограммы сейчас будут еще более некстати, чем когда вы были вместе.

Итак, твои действия могут быть таковыми, как я приведу ниже. Это не план, не руководство к действию, – это советы, которые помогли мне и тем моим бедным подружкам, сердце которых разрывалось, когда их бросили...

Сперва удали все милые, любовные, а главное, грустные и вовсе любые смс, которые он тебе присылал. Жалко? Сложно? Да, я знаю, но это первый шаг. С глаз долой... так ведь гласит народная мудрость? И не зря, скажу я вам, она так гласит. Телефон очищен, а на твоих глазах наверняка слезы, потому что ты только что перечитала все, что он писал тебе в то время. Ничего, наберись мужества, подружка! Далее посоветую удалить все его фотки, но сперва те, где он «такой милый, такой бусечка». Можешь

оставить кривые и неудачные, они пригодятся, но позже.

Визуально он уже отсутствует в твоей жизни, но из сердца так просто не изгнать. Твои мысли только о нем, и это понятно. Но помочь себе можешь лишь ты сама. Ты творческая натура? Начни писать, рисовать, лепить, фотографировать – одним словом, творить! Включи комедию. Желательно американскую, по возможности, «девчачью», там, где все вокруг говорят, что «мужчины одинаковы и обращаться с ними нужно так-то и так-то». Сейчас мне в голову приходит несколько названий, одно из них – «Сдохни, Джон Такер!». Помогает.

Дело катится к вечеру. И хандра, как правило, начинает одолевать именно в это время. Потому если чувствуешь хоть малейшее желание лечь спать – дуй в кровать немедленно. Если желания нет – напротив, найди, чем заняться, потому что бессонница приводит к тем же печальным мыслям. Почитай журнал, позвони любимой подруге или лучшему другу.

На следующий день ты должна совладать с рассудком и продолжить процесс изгнания бывшего из твоего сердца. Знаешь, как говорил Лопе де Вега? «Если вы на женщин слишком падки, в прелестях ищите недостатки», – совет, подходящий и для «слабой» части человечества. Найди недостатки в персоне своего «принца». Вспомни хоть одну деталь, что когда-либо тебя раздражала в нем, и гиперболизируй ее, преувеличь, представь, что все на самом деле «так ужасно».

Есть еще один действенный способ. Наверняка у тебя была подруга, которая не одобряла твои отношения с ним. Поговори с ней, возможно, она сможет «настроить» тебя на свой лад.

И еще. Если вдруг он позвонит или напишет... Нет, тут, конечно, решать только тебе, но если ты решила и решение твое окончательное, не отвечай. Это, порой, сложнее всего.

А вообще, подводя итог этой теме, которая по сути своей итога-то и не имеет, хочу сказать, что помогло мне. Новый интерес. Я познакомилась с человеком, с которым у меня оказалось столько общего, что и не передать. Дружба, которая завязалась практически сразу же, переросла в иное, теплое и ответное чувство. Именно оно

Как его забыть

Автор: eamonn53
21.11.2013 14:46 -

помогло мне окончательно удалить из сердца того самого с приставкой экс-. Недаром говорят – встретить в нужное время. Именно в тот момент, как тебе покажется, что забыть его сил уже нет, и наступит то самое нужное время...

Автор - **Анна Ефременко**

[Источник](#)