

Как пережить разрыв с любимым?

...И вот вы расстались. Человек, в котором вы не смели сомневаться, который всегда был рядом, без которого уже немыслима жизнь – ушел. Сердце вдребезги, душа сжалась в комок. Что теперь делать дальше, как найти себя в новом мире без него?

Почти всегда первой реакцией бывает злость, обида, ведь задето самолюбие. Некоторые даже начинают помышлять о мести. Забудьте об этом. Давайте лучше решим, как правильно оставить прошлое в прошлом и сделать шаг навстречу новому счастью!

Для начала хорошенько поплачьте и расскажите всем, кто только захочет слушать, как все произошло и как вы себя теперь чувствуете. Главное выговориться и вдоволь выплакаться. После водной процедуры лучше посмотреть веселую комедию или пойти в гости к другу-болтуну, с которым можно посмеяться. Такая слезно-смеховая терапия очень благотворно действует на нервную систему.

Уберите в коробку или ящик все, что напоминает вам о несчастной любви. Придет время, а оно обязательно скоро придет, и вы легко сможете вернуть мягких слонов и плюшевых зайцев на полки, носить подаренные им сережки, читать с улыбкой его поздравления в открытках.

После этого смело отправляйтесь в магазин за чем-то новым. Совсем необязательно, как показывают иногда в телевизоре, полностью менять гардероб или перекрашивать волосы в ярко-зеленый. Достаточно просто купить симпатичную кофточку или туалетную воду, запах которой давно нравился. В общем, нырните в манящие глубины эгоизма и займитесь только собой!

Если образ прошлого все еще не дает насладиться свободой, составьте список всех недостатков, присущих бывшему возлюбленному. Если не получается и вы вновь погружаетесь в тоску – позвоните подругам! Они точно назовут кучу мелких и крупных его изъянов, о которых боялись сказать раньше, когда вокруг вас парили амуры. Получившийся плакат повесьте на стену перед кроватью так, чтобы каждый раз, засыпая и просыпаясь, видеть «черный список». В итоге сознание начнет процесс «отматывания» ваших чувств от любви к презрению, а после – к равнодушию. Через

Как пережить разрыв с любимым

Автор: miss defi
27.08.2014 17:27 -

неделю вы перестанете вспоминать исключительно хорошие моменты в отношениях с бывшим. Память начнет «вытягивать» сцены ссор, размолвок и долгих ночных споров. Вы наконец перестанете жить прошлым.

Когда чувства уже не будут реагировать на слова из песенки «...и снова ты должна любовь свою распять...» как на издевательство, ура! вы свободны! Теперь настала пора обзванивать старых друзей, приглашать их в кино, театр, на каток, в бассейн! Устраивайте прогулки на природе, заведите собаку, попугая. Наденьте «отвратительную розовую кофточку» и крутитесь перед зеркалом! Погрузитесь в мир общения, у вас теперь шанс проводить время так, как заблагорассудится, а не так, как хотелось бы «любимому». Цените каждое мгновение свободы!

И вот вы снова любите жизнь, засыпаете с чувством умиротворения, улыбаетесь прохожим, флиртуете с милым соседским пареньком и часами разговариваете по телефону с подругами. Нет больше слез, истерик и хлопаний дверями. Нет больше боли. Вы победили и стали сильнее, вы на пути к огромному счастью и настоящей любви!

Автор - **Валентина Щербак**

[Источник](#)