

## Что делать, если ваше сердце разбито?

Автор: Administrator

29.10.2010 00:35 - Обновлено 24.03.2012 00:34

---



Остаться с разбитым сердцем - это всегда боль, которую никто не сможет понять, пока сам не испытает это на себе. Вероятно, вы в такой ситуации, поэтому знаете как хрупко ваше сердце в настоящий момент. Заживление разбитого сердца требует времени, хотя в данный момент вы можете чувствовать, что это невозможно. Через это всегда не просто пройти, но с правильным предписанием вы снова будете на пути к восстановлению и счастью.

Первое, что вам нужно осознать - это то, что нормально чувствовать грусть и огорчение из-за случившегося, и что вы не глупы от того, что вы сейчас чувствуете. Совершенно нормально грустить и даже плакать после расставания. Вы отдавали большую часть своего времени и всю свою любовь и внимание вашей бывшей второй половинке, поэтому придется пройти через грусть и болезненную разлуку. Заметьте, что вы не постоянно огорчены. Конечно, временами вам будет хотеться побыть в одиночестве, чтобы вас никто не беспокоил. Однако, важно, чтобы вы поговорили со своими друзьями и семьей о случившемся. Разговор об этом не только будет полезен, но и поможет вашему сердцу быстрее, потому что вы освободите мысли, которые вас так мучают. Советы профессионалов будут отличной помощью для вас, потому что ваш разум откроется и увидит новые перспективы и понимание счастья. Это поможет вам собрать силу, поставить себя на ноги и найти счастье, которое вы заслуживаете. {loadposition user3}

Примите как неизбежность то, что вы и ваш бывший партнер больше не вместе, если вы собираетесь начать склеивать ваше разбитое сердце. Если вы поймали себя на том, что не способны не думать о вашей бывшей любви или неоднократно звоните или ищите встречи с ним или ней, чтобы получить еще один шанс, значит вас мучает любовное пристрастие и вам необходимы советы. Прекращение серьезных отношений - это эмоциональная проблема и это может заставить вас делать вещи, которые вредны для вас. Чтобы избежать попадания в такие рискованные ситуации, будьте сдержанны. Гуляйте со своими друзьями или родственниками, чтобы помочь вашим мыслям держаться подальше от расставания. Лучше всего проводить как можно меньше времени одному в первые несколько недель после вашего расставания. В конечном итоге ваши эмоции смогут медленно и спокойно придти к нормальному состоянию.

## Что делать, если ваше сердце разбито?

Автор: Administrator

29.10.2010 00:35 - Обновлено 24.03.2012 00:34

---

Боритесь с мыслями, которые говорят вам о том, что вы неудачник и, которые винят вас за окончание отношений. Когда отношения заканчиваются, это значит, что вы оба несовместимы и это всегда касается обоих, а не только вас. Вместо того, чтобы ругать себя за то, что случилось, подведите итог ваших бывших отношений записав на листе бумаги то, что вам больше всего доставило удовольствие, а потом то, что вас огорчило и сделайте вывод, что стало истиной причиной расставания. Смотрите на ваши отношения, как на полученный жизненный опыт и как на возможность улучшить ваши навыки в построении отношений, и возможность осознать, что вам действительно нужно и что вы хотите от романтических отношений.

Умение прощать себя и вашу бывшую любовь ускорит процесс излечения, потому что вы будете чувствовать себя более спокойно. Ненависть к вашей бывшей любви принесет только напряжение и стресс вашей жизни, станет причиной того, что ваше настроение изменится в худшую сторону. Единственное, что поможет избежать злобу к вашему бывшему партнеру - это рассматривать расставание как любезность. Пообещайте самому себе больше не преследовать отношений, вместо того, чтобы питать высокие надежды о возможности быть вместе в будущем. Лучше выйти из отношений, чем не иметь никаких шансов пережить это, быть на неправильном пути.

Совладайте со своим страх быть в одиночестве. Вы должны помочь сами себе понять, что это не ненормально быть одному и что ваша ценность не в том, с кем вы, а в том, кто вы. Научитесь тому, что жизнь - это не только романтические отношения, но так же и проведение достойного времени со своими друзьями и семьей. Постарайтесь лучше понять, кем являются другие люди в вашей жизни и так же покажите себя этим людям. Выходите на улицу и делайте что-нибудь вместе, доставляя себе удовольствие тем, что вас радует, будь то ресторан, шоппинг, поход в кино или что-то еще. Познание себя - ваш лучший друг, который поможет вам улучшить отношение не только с самим собой, но и с другими. По мере того, как вы будете открывать себя и другие красоты жизни, вы станете более устойчивым и сильным перед тем, что произойдет в вашей жизни в будущем (к примеру новые отношения).

Перед тем, как вы решитесь на новые отношения, сделайте шаг назад и спросите себя, почему вы хотите это сделать. Будьте уверены, что вы не хотите новых отношений с досады. Это только вернет вас к прошлым эмоциям и вы никогда не забудете бывшие отношения. Никогда не начинайте новые отношения только потому, что вы боитесь остаться один, или чувствуете необходимость просто иметь отношения. Создавайте ваши новые отношения с кем-то тогда, когда вы почувствуете силу и спокойствие в своих мыслях и что вы готовы попытаться строить новый роман. Не спешите и помните о том, что вам нужно и чего вы желаете от человека. Присмотритесь более тщательно, есть ли в том человеке, который рядом то, что вы ищете. Если вы заметили, что он или она - это не то, что вам нужно, прекращайте отношения на столько быстро, на сколько это возможно. Опыт ваших предыдущих отношений будет вам очень кстати, так как у вас появится возможность предотвратить подобную ситуацию в будущем, приведет вас к знакомству с человеком, который наиболее подходит к вашему идеалу.

В заключении запомните для себя, что любовь - это удивительное чувство и опыт и не

## Что делать, если ваше сердце разбито?

Автор: Administrator

29.10.2010 00:35 - Обновлено 24.03.2012 00:34

---

следовало бы обобщать ваши новые отношения, основываясь на предыдущих. Не используйте события с вашими бывшими как руководством для того, чтобы судить о новых людях. Оставьте ваше будущее позади вас и сконцентрируйтесь на движении вперед. Узнайте новых людей такими, какие они есть, не сравнивая их с другими, каким бы они могли или не могли быть. Когда вы увидите индивидуальность, ценности и что-то еще, доверьтесь себе в принятии правильного решения без сомнения. Если вы хотите начать новые отношения, тогда так и поступайте. Однако если вы не хотите, то не чувствуйте своей вины из-за выхода из этой ситуации. Вы сделаете друг другу большое одолжение и сохраните время и эмоции от боли. Вы ничего не должны бояться и ни о чем беспокоиться. В конце концов, будет только один человек, который навсегда полюбит вас, оценит то, кто вы есть и будет жить только для вас, так же, как и вы для него.

{loadposition content2}

{loadposition user2}