



Мы влюбляемся в парня, встречаемся с ним, мечтаем о долгих счастливых днях вместе  
е , на  
деемся  
на  
то  
, что так  
будет  
всегда...  
И  
вдруг  
расстаемся  
. И  
неважно  
, что  
тому  
причина  
—  
чей-то  
отъезд  
или его  
решение  
прекратить  
отношения  
. В  
любом  
случае  
это  
очень  
тяжело  
. Как  
пережить  
расставание  
с  
парнем  
,

не  
впадая  
в  
долгое  
безнадёжное  
уныние  
? Что  
нужно  
делать  
для  
того  
,  
чтобы  
как  
можно  
быстрее  
прийти  
в  
себя  
и  
обрести  
возможность  
вновь  
радоваться  
жизни  
?

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

## **Как перенести расставание с [любимым](#), решившим порвать отношения**

Парня, с которым было так хорошо, больше рядом нет. Уже не будет волнующих свиданий

,  
не  
будет

его  
влюблённых  
глаз  
,  
теплых  
рук,  
нежных  
губ...  
Практически  
каждая  
девушка  
хоть  
раз,  
но  
пережила  
подобное  
. Что  
делать  
, так  
устроен  
наш мир.  
Люди  
разъезжаются  
в  
разные  
стороны  
,  
встречают  
других  
и  
влюбляются  
в них,  
просто  
уходят  
. Всё это  
связано  
с  
чьей-то  
болью  
,  
тоской  
,  
грустью  
.  
Мы  
думали

, что нас  
такое  
минует

.  
Но  
наступил  
момент

, и  
любимый  
парень  
исчез  
из  
жизни

,  
познакомившись  
с  
какой-то  
девушкой

.  
Беда  
нагрянула  
внезапно

. И как  
теперь  
с ней  
бороться  
? Как  
пережить  
расставание  
с  
парнем

,  
решившим  
порвать  
отношения  
и  
забыть  
прошлое  
как  
можно  
быстрее  
?  
?

Главное в первые дни разлуки с мужчиной – не замыкаться в себе и не запирасть сво

и  
радания  
внутри  
.  
Хочется  
плакать  
—  
плачем  
.  
Хочется  
выговориться  
—  
выговариваемся  
подружке  
или  
на  
форуме  
в  
сети  
.  
Хочется  
пожалеть  
себя  
—  
жалеем  
. И  
даём  
волю  
всем  
своим  
,  
даже  
самым  
незначительным  
,  
желаниям  
.  
Если  
мы  
мечтали  
купить  
себе  
новую  
косметику  
или  
сумочку

СТ

—  
покупаем  
,  
давно  
думали  
сходить  
в  
кино  
—  
идём  
,  
не  
позволяли  
раньше  
себе  
съесть  
вожделенную  
шоколадку  
—  
позволяем  
и так  
далее  
.  
Самое  
важное  
в  
этот  
период  
—  
угомонить  
свои  
эмоции  
, дав  
им  
возможность  
выйти  
наружу  
.

Если молодой человек стал инициатором разрыва отношений, надо принять тот факт  
, что  
он  
не  
вернётся

.  
Не  
стоит  
копаться  
в  
себе  
и  
искать  
причины  
расставания  
в  
собственном  
поведении

.  
Бросают  
всех  
,  
даже  
самых  
идеальных

.  
Ну  
,  
не  
подошла  
девушка  
, и всё тут!  
Ничего  
не  
поделаешь...  
Поэтому  
не  
пытаемся  
найти  
чью-то  
вину  
, а  
просто  
говорим  
себе  
: «  
Он  
не  
вернётся  
».  
Конечно

,  
сначала  
тяжело  
будет  
осознавать  
этот  
факт  
,  
но  
если  
мысленно  
повторять  
такую  
фразу  
снова  
и  
снова  
,  
однажды  
она  
потеряет  
разрушительную  
магическую  
силу  
. И  
слёзы  
перестанут  
наворачиваться  
на  
глаза  
при  
мысли  
о  
бывшем  
любимом  
.

Удалим его контакты из телефона и социальных сетей. Причём удалим без возможно  
сти  
ановления

.  
Иначе  
в  
минуты

слабости

мы

можем

попытаться

позвонить

парню

или

отправить

сообщение

. А

потом

будем

об

этом

жалеть

.

Постараемся

изменить

свой

образ

мыслей

и

прогнать

те

из

них,

которые

связаны

с

прошлым

.

Жизнь

продолжается

. И

если

мы

остались

в

одиночестве

,

значит

нужно

заняться

собой

и

собственными

планами  
на  
будущее  
, а  
не  
лелеять  
мечты  
о том, как  
любимый  
вернётся  
.

Отправляем в мусорное ведро без сожаления все вещи, которые, так или иначе, напоминают  
о  
бывшем  
друге  
.

Если  
они  
довольно  
дорогие  
и  
выбросить  
жалко  
—  
продаём  
. Вот  
только  
дарить  
что-то  
подругам  
или  
людям  
, с  
которыми  
мы  
довольно  
часто  
встречаемся  
,  
не  
надо  
.

Потому  
что  
однажды  
мы  
можем  
увидеть  
эту  
вещь  
. Она  
реанимирует  
тоскливые  
воспоминания

,  
мы  
вновь  
начнём  
грустить  
. Это  
ни  
к  
чему

.  
Тоску  
нужно  
выгнать  
из  
сердца  
безвозвратно

.

Избавляемся и от нематериальных свидетельств своей несчастливой любви – запаха  
в , звук  
ов , м  
ест  
, где  
были  
вместе  
с  
парнем  
. Выбрасываем  
диски  
с  
музыкой

,  
напоминающей  
о  
прошлом  
, или  
стираем  
её

.  
Не  
ходим  
по  
паркам

,  
клубам

,  
дискотекам

,  
кафе

,  
которые  
посещали  
вместе

с  
любимым  
. И  
уж  
тем  
более  
не  
появляемся  
там, где  
может  
находиться  
он

.  
Меняем  
духи

,  
даже  
если  
это  
наши  
любимые  
ароматы

.  
Потом

,  
через  
время  
,  
мы  
к ним  
вернёмся  
. А  
пока  
этот  
запах  
является  
чересчур  
крепкой  
эмоциональной  
цепью  
,  
сковывающей  
движения  
сознания  
и  
заставляющей  
память  
всё  
время  
возвращаться  
к  
былому  
.

Загружаем себя с головой каким-то увлекательным занятием или работой. Вокруг ст  
олько  
интересного  
!  
Только  
успевай  
познавать  
.  
Поэтому  
времени  
на  
уныние  
у нас  
просто

нет.

Молодость

стремительна

,

незачем

тратить

её

на

бессмысленные

слёзы

и

тоску

.

Захотел

парень

расстаться

? Его

право

. Ещё

неизвестно

,

кому

повезло

.

Мы

вот

купим

себе

новую

блузочку

и

туфельки

,

поменяем

причёску

,

начнём

заниматься

спортом

или

изучать

языки

! И

превратимся

в

элегантную

,  
развитую  
красавицу  
с  
великолепной  
подтянутой  
фигуркой

.  
Спохватится  
потом

,  
да  
поздно  
будет

.

Знакомимся с мужчинами, флиртуем с ними. Да, пока может не получаться. Но ведь  
просто  
знакомиться-то  
можно  
!

Внимание  
со  
стороны  
сильного  
пола  
поможет  
восстановить  
внутренний  
баланс  
и  
поверить  
в  
собственную  
привлекательность

.  
Конечно  
же

,  
романы  
пока  
заводить  
не  
стоит

.  
Необходимо  
успокоиться  
,  
осознать  
то  
, что  
произошло  
и  
выработать  
к  
нему  
бесстрастное  
отношение  
. А вот  
общение  
с  
мужской  
половиной  
мира  
сего  
не  
повредит  
. Наоборот  
,  
пойдёт  
на  
пользу  
, так как  
даст  
возможность  
почувствовать  
себя  
интересной  
и  
достойной  
любви  
.

### **Как пережить [расставание](#) из-за отъезда**

Жизнь – такая штука, которая заставляет иной раз расставаться любящих друг друга  
а

дей

,

не

считаюсь

с

их

чувствами

.

Вокзал

,

перрон

,

уходящий

вдаль

поезд...

Улетающий

самолёт

.

Наверное

,

когда-нибудь

мы

снова

встретимся

. И

может

быть

,

станем

иными

. А

может

быть

,

останемся

теми

же

.

Если

он

должен

вернуться

, и нам

известен

срок

,

мы

,  
конечно  
же

,  
ждём

.  
Но  
время  
идёт  
невыносимо  
медленно

. В  
душе  
всё  
прочнее  
обосновывается  
тоска

. Как с ней  
бороться  
?

Займёмся  
чем-нибудь  
интересным

.  
За  
увлекательным  
занятием  
можно  
и  
не  
заметить  
, как  
пролетят  
дни  
разлуки  
.

Озаботимся собственной внешностью, чтобы приготовить к приезду любимого сюрприз из . Пр  
едставляем  
себе  
, как  
он

будет  
ошеломлён

,  
увидев  
нас  
похудевшей

,  
стройной  
, с  
новой  
стрижкой  
и в  
модном  
одеянии

.  
Начинаем  
корректировать  
свою  
фигуру

,  
зарабатывать  
на  
новый  
наряд

,  
посещать  
салоны  
красоты

.  
Пытаемся  
освоить  
что-то  
неведомое

,  
записываемся  
на  
какие-то  
курсы

,  
изучаем  
иностраннный  
язык

,  
учимся  
готовить  
экзотические

блюда

, в

конце

концов

!

Мы

должны

поразить

парня

после

приезда

своей

способностью

меняться

к

лучшему

.

Не

стоит

оставлять

всё

на

том

же

уровне

.

Отъезд

—

штука

опасная

. А

вдруг

он

в

чужих

краях

увлёкся

какой-то

девушкой

?

Мало

ли

!

Поэтому

здесь

его

должна  
встретить  
не  
привычная  
уже  
во  
всех  
отношениях  
особа  
, а  
почти  
незнакомая  
и  
очень  
привлекательная  
барышня  
.

Гораздо сложнее пережить расставание с любимым, когда кто-то уезжает навсегда.

В  
принципе  
,  
навсегда  
—  
понятие  
прозрачное  
.  
Возможно  
,  
где-то  
когда-то  
мы  
всё  
же  
встретимся  
.

Но  
где и  
когда  
,  
не  
знает  
никто  
.

Надежда

есть

,

но

она

такая

слабая

!

Да

,

можно

общаться

через

Интернет

или

телефон

.

Но

ведь

любимого

человека

хочется

видеть

рядом

!

Хочется

прикасаться

к

нему

,

обнимать

,

целовать...

Поэтому

всё

равно

на

глаза

наворачиваются

слёзы

,

а

душа

болит

. Как

успокоиться

?

Прежде всего, сказать себе, что период слёз и острой боли пройдёт. Даже очень сильный сплин мучительным может быть не больше года.

Потом на смену ему придут светлые воспоминания.

Самым тяжёлым временем являются два – три месяца после разлуки.

После них будет тоже не очень нелегко,

но не так невыносимо.

А пока плачем,

если

хочется  
плакать

.  
Слёзы  
должны  
вылиться  
. И  
высказываемся  
друзьям  
и  
близким

.  
Молчание  
для  
женского  
пола  
—  
недопустимый  
способ  
переживания  
тоски  
. Нам  
необходимо  
выговариваться

,  
иначе  
есть  
угроза  
развития  
затяжной  
глубокой  
депрессии  
или  
психоза

.  
Поэтому  
находим  
слушателя  
и  
беседуем  
до  
тех пор,  
пока  
у  
него  
терпения

хватит

. Нет

близкого

человека

для

этого

,

идём

к

психологу

.

Даже

один

рассказ

кому-то

о

прошлом

может

принести

существенное

облегчение

.

Принимаем своё одиночество и пытаемся увидеть в нём положительные стороны. Те

перь

у нас

есть

время

на

саморазвитие

и

на

обустройство

своего

бытия

.

Заполняем

его

любыми

интересными

делами

.

Обзаводимся

каким-то

хобби

,

посещаем

концерты

,

спектакли

,

смотрим

увлекательные

фильмы

,

записываемся

в

фитнесс

—

клуб

,

осваиваем

верховую

езду

,

едем

куда-то

отдыхать

,

учимся

шить

,

вязать

,

готовить...

Одним

словом

,

занимаемся

тем, что

может

захватить

и что

доставляет

хоть

какое-то

удовольствие

.

Меняем причёску, приобретаем новую одежду, аксессуары, обувь. Знакомимся с кем-то , заводим себе друзей , посещаем места , в которых до этого не были .

Короче говоря , делаем всё, чтобы жизнь приобрела иное качество . Раз воссоединиться с любимым человеком — не судьба , значит , надо строить другие планы .

Да , сначала поменять свои

Автор: <http://www.jlady.ru/>

11.05.2012 13:58 - Обновлено 16.05.2018 11:36

---

цели  
будет  
нелегко  
. Так или  
иначе  
,  
но  
сознание  
станет  
цепляться  
за  
прошлое  
,  
заставляя  
вспоминать  
о том, как  
раньше  
было  
. Но  
однажды  
оно всё  
же  
оторвётся  
от  
ушедшего  
и  
перестроится  
. И  
мы  
увидим  
всю  
прелесть  
мира  
другими  
глазами  
. Но  
произойдёт  
это  
только  
в том  
случае  
,  
если  
мы

возьмём  
свои  
мысли  
под  
контроль  
. И  
не  
позволим  
им  
всё  
время  
возвращаться  
к  
канувшим  
в  
лету  
счастливым  
дням  
,  
которые  
мы  
проводили  
вместе  
с  
парнем  
.

Надо сказать, что научиться спокойно относиться к расставанию в любимым человек  
ом нель  
зя . И  
оп  
  
ыт  
тут –  
не  
помощник  
.  
Такая  
разлука  
всегда  
переносится  
болезненно  
.  
Но  
это

полезная

боль

. Она

заставляет

нас

двигаться

вперёд

.

Надо

только

верить

, что всё

доступно

. И

любовь

, и

счастье

, и

благополучие

. И что

всегда

где-то

есть

человек

,

встреча

с

которым

станет

судьбоносной

. Она

неприменно

случится

, эта

встреча

.