Автор: http://www.jlady.ru/
11.05.2012 13:58 - Обновлено 16.05.2018 11:36



Мы влюбляемся в парня, встречаемся с ним, мечтаем о долгих счастливых днях вместе, надеемся 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
придти
в
себя
и
обрести
возможность
вновь
радоваться
жизни
?

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация 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 запирать сво

и ст
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

–
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
восст
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 – запахо
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 друг а лю

дей
,
не
считаясь
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 сюрпр
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
иностранный
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 си
льный
сплин
мучительным
может
быть
не
больше
года
.
Потом
на
смену
ему
придут
светлые
воспоминания
.
Самым
тяжелым
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

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 человеком нельзя. Опыт 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
непременно
случится
, эта
встреча
.