



Каждая девушка хоть раз в жизни переживала расставание с любимым человеком. В это время кажется, что жизнь находится в режиме ожидания, и ты отчаянно не хочешь нажимать на Play. Всё вокруг становится серым и утратившим всякий смысл. Но даже с этим можно справиться! Как говорится, время лечит, и всё самое плохое можно забыть или по крайней мере запихнуть подальше в своё сердце.

Совет □ 1. Для начала нужно устроить «прощальный вечер» с тем, кто вас покинул. В этот день можно дать волю всем отрицательным эмоциям, выливающимся из ваших глаз! Достаньте фотографии, включите музыку, вспомните все лучшие моменты с любимым, но уже бывшим парнем, рыдайте, кричите, бейте кулаком о стену, делайте то, что считаете нужным, а под конец мысленно попрощайтесь с тем, с кем вы были так счастливы (или, наоборот, несчастны). Именно попрощайтесь – не говорите «до свидания», поскольку вы окончательно решили избавиться от него.

Совет □ 2. После «прощального вечера» начинается самый сложный период. С этого момента ни при каких условиях нельзя давать волю эмоциям: вы уже выплакали всё тогда, вы попрощались с ним, у вас новая жизнь, с чистого листа, где нет места ему и вашим слезам. В первую очередь избавьтесь от всех совместных фотографий, уберите их в самую дальнюю папку компьютера. Ни при каких условиях не храните фото бывшего под подушкой, в рамке или визитнице. Всё это напоминает о нём и даёт лишний повод думать и грустить, в то время как прошлое дано нам, чтобы помнить, а не жить им.

Совет □ 3. Не включайте ту музыку, которая напоминает вам о бывшем, если вы не уверены, что не заплачете. На время «реабилитации» лучше убрать подобные композиции из плей-листа. Слушайте только положительные песни, которые поднимают вам настроение и настраивают на весёлый лад. Забудьте вообще о существовании треков, под которые вы с ним танцевали, пели, лежали в темноте и т.д. Представьте, что их вовсе никогда не было.

Совет □ 4. Не оставайтесь наедине со своими мыслями. Это, пожалуй, самое сложное: фото можно убрать, музыку удалить, а от своих мыслей скрыться нельзя, они постоянно будут приходить, как бы ты ни хотел от них избавиться. Но можно занять голову и другим. Старайтесь больше времени проводить с друзьями, коллегами, с однокурсниками – с кем угодно, только не сидите одни. Уходите из дома рано утром и возвращайтесь поздно вечером, чтобы на мысли и воспоминания о нём просто не хватало времени. Нет ничего страшного в том, чтобы уделить этому пару минут перед сном, – гораздо хуже, если вы посвятите подобному занятию целый вечер.

Совет □ 5. Займитесь любимым делом. Ничто так не восстанавливает силы, как хобби, или увлечение. Оно отвлекает и доставляет моральное удовлетворение. Танцы, спорт, рисование, вязание, кино – что угодно! Развивайтесь, не стойте на месте, выйдите из режима ожидания, нажмите наконец-то на Play! Если нет любимого дела, погрузитесь с головой в работу – начальник будет только рад, а вы незамедлительно пойдёте вверх по карьерной лестнице!

Совет □ 6. Не злитесь на бывшего! Не думайте мстить ему! Злость, ненависть, обида – всё это негативные эмоции, которые в первую очередь навредят вам самим. Отпустите его и отнеситесь ко всему, что было между вами, как к хорошему жизненному опыту, который не раз ещё пригодится.

Совет □ 7. Не думайте, что не найдёте никого лучше его. Он не Бог и даже не Мистер Вселенная – он всего лишь мужчина, которого вы любили. Он не единственный на этой планете и он не последний, кого вы сможете полюбить и кто полюбит вас! Мысли материализуются: чем проще вы будете относиться к происходящему, тем быстрее переживёте этот период.

Совет □ 8. Ничто так не бодрит, как шопинг и поход в салон! Займитесь собой, ведь отныне вы принадлежите только себе и любите только себя. А значит, есть куча времени, чтобы сделать себе приятное! Смените имидж, обновите гардероб, дайте волю своим фантазиям – результат не заставит себя долго ждать!

Совет □ 9. Лучше новое, чем хорошо забытое старое. Найдите новый объект для обожания. Не обязательно погружаться в новые отношения, но пара-тройка знакомств и свиданий пойдут только на пользу! Почувствуйте себя вновь желанной и привлекательной! Соблазняйте, флиртуйте, влюбляйтесь! И пусть он сам жалеет о том, какую женщину потерял!

Совет □ 10. И последнее. Можно оправиться после любого расставания, главное – это ЖЕЛАНИЕ. Желание забыть, желание начать жить заново, желание идти дальше и без него! Да, больно, да, тяжело, да, постоянно хочется позвонить или написать ему, но всё только в ваших руках, и, как сказала Коко Шанель, нельзя их опускать!

Екатерина ЯРОШУК

Источник - ИМХО.aspu.ru

Фото с сайта Subscribe.ru