



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

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 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 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
одинокестве
,
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, напро-
минают
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
ов
ест
, где
были
вместе
с
парнем
. М
, звук

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

лю

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 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
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

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
.