

## SZERELMI KAPCSOLATOK

# Hogyan jutok túl egy szakításon?

KULCSSZAVAK:


önvizsgálat | öngondoskodás | gyógyulás | ex | határok



Bármilyen régóta tartó kapcsolatról is van szó, a szakítás megrázkódtatás lehet. Kulcsfontosságú része ennek az útnak, hogy ismerd a megküzdési stratégiákat, ezért íme néhány tanács, hogyan lehet megerősödve kikerülni ebből a helyzetből.

Először is, adj magadnak időt és teret ahhoz, hogy **átéld és feldolgozd az összes érzelmet**. Ha sírni szeretnél, sírj, beszéljess barátaiddal, vagy írd le gondolataidat egy naplóba. Az érzelmek visszatartása olyan, mintha egy vulkánt szeretnél visszanyomni – előbb-utóbb ki fog törni. Ha többet szeretnél tudni az érzelmekről, amelyek felmerülhetnek a szakítás utáni gyógyulás különböző szakaszaiban, nézd meg ezt az infografikát.

Ugyanebben a szellemben, használd ezt a folyamatot az **önvizsgálatra**. Gondolkodj el ezeken: "mit tanított nekem ez a kapcsolat? Mit keresek egy jövőbeli partnerben?" A szakítás lehetőséget teremt arra, hogy fejlődj és többet megtudj önmagadról.



Következő lépésként foglalkozz az **öngondoskodással**, és vedd számba, hogy mi az, amit szeretnél, és mit nem! Próbáld ki egy új hobbit, vagy térj vissza régi kedvteléseidhez, és nézd meg azt a menő sorozatot, amiről hallottál. Az elfoglaltság és a nem káros szórakozási formák segítenek elterelni a gondolataidat a szakításról. Ez nagyszerű alkalom arra, **hogyan csak magaddal foglalkozz** - aludj jól, táplálkozz helyesen, és mozogj, hogy serkentsd az endorfinokat, azaz a boldogsághormonokat. **Az öngondoskodás segít fenntartani a mentális és érzelmi jóllétet**, valamint legyűzni a negatív gondolatokat.

Beszéljünk a **határokról**. Meghúzni a határokat, különösen a közösségi médiában, olyan, mintha egy nélkülözhetetlen pajzsot tartanál a szíved elé. Annak ellenére, hogy segít a kapcsolatok kialakításában és ápolásában, a közösségi média gyakran féltékenységet, haragot, önlekiacsinylést és a magányosság érzését is okozhatja, különösen akkor, ha az exed friss posztjait látod. Fontold meg, hogy kiköveted vagy lenémítod őt - nem azért, mert irigy vagy, hanem hogy **teret adj magadnak** a gyógyuláshoz felesleges zavaró tényezők nélkül.



A **támogatói hálózatod** ebben az időszakban kulcsfontosságú. Támaszkodj a barátaidra és családtagjaidra, elmondhatod nekik, hogy mire van szükséged, legyen az csak egy értő fül, gyakorlati tanács vagy kikapcsolódás. **Segítséget kérni az erőjele**, így még szakemberhez is fordulhatsz, ha túlterheltnek érzed magad.

És ha már készen állsz, elkezdhetsz **új kapcsolatok felé tekintgetni**. A továbblépés nem azt jelenti, hogy belerohanunk egy újabb kapcsolatba, hanem hogy új emberekkel találkozunk, tágítjuk társasági körünket, ami segít abban, hogy jól érezd magad, és hogy tovább haladj az önismereti utadon.

A gyógyulás nem egyik napról a másikra történik, és mindenki máshogy küzd meg a nehézségekkel. Ne feledd, hogy nem vagy egyedül, és szebb napok jönnek.



**SZERELMI KAPCSOLATOK**

