

Jak się z kimś rozstać?

SŁOWA KLUCZOWE 

zgodność | granice | uczciwość | komunikacja



Większość ludzi przechodzi przez co najmniej jedno rozstanie w swoim życiu. Ważne jest, aby zrozumieć, czym jest, a czym nie jest rozstanie.

- Zerwanie to **nie każda kłótnia z partnerem**.
- Zerwanie **to nie decyzja o zrobieniu sobie "przerwy" od partnera**, a następnie ponowne spotkanie w późniejszym terminie.

Czasami możemy zasugerować lub błędnie zinterpretować jedną z powyższych okoliczności jako zerwanie z obawy przed samotnością lub z powodu zamieszania wokół granic w związku.

Zerwanie jest **decyzją zainicjowaną przez jedną lub obie osoby w związku, aby zakończyć związek** oraz wszystkie aktywności, które mieli wspólne w jego ramach.

Istnieje wiele **powodów, dla których możesz chcieć zerwać**, w tym:

- Twoje zainteresowania, pomysły, wartości, kultura i uczucia nie są już zgodne z zainteresowaniami partnera lub nie są tak zgodne, jak myślałeś
- nie czerpiesz przyjemności z bycia razem
- żywisz silne uczucia do kogoś innego
- nie jesteś gotowy na związek
- nie możesz przestać się kłócić i/lub uważasz, że związek jest niezdrowy

Poznanie przyczyny to tylko jeden krok w procesie zerwania. Następnym krokiem jest dokonanie oceny, czy jesteś gotowy całkowicie zakończyć związek, biorąc pod uwagę swój sposób myślenia. Oznacza to, że musisz być pewny swojej decyzji.



Jeśli nadal żywisz uczucia do partnera i chcesz, aby związek istniał, przedyskutuj z nim niepokojące Cię kwestie, aby zdecydować, czy można je rozwiązać przed zerwaniem. Możesz również przyjrzeć się wzorcowi zachowania partnera, jeśli na przykład stale przekracza jedną z Twoich granic i sprawia, że czujesz się zdenerwowany, przestraszony lub po prostu niekomfortowo.

Zerwanie jest bardzo osobistą decyzją i zależy od tego, czy ufasz swojemu osądowi. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, rozwiąż z Alexem quiz na temat rozstania!



RELACJE ROMANTYCZNE

