

Jak poradzić sobie z rozstaniem ?

SŁOWA KLUCZOWE

autorefleksja | dbanie o siebie | gojenie ran | byli partner, była partnerka | granice



Bez względu na długość związku, rozstanie może wywołać rollercoaster emocji. Zrozumienie, jak sobie z tym radzić, jest kluczową częścią tej „podróży”, więc oto kilka rad, jak wyjść silniejszym z tej sytuacji.

Po pierwsze, daj sobie czas i przestrzeń na **doświadczenie i przerobienie każdej emocji**. Wyplacz się, jeśli tego potrzebujesz, porozmawiaj z przyjaciółmi, a nawet zapisz swoje myśli w dzienniku. Zamykanie emocji „w butelce” jest jak próba powstrzymania wulkanu - w pewnym momencie wybuchnie. Aby dowiedzieć się więcej o emocjach, które mogą pojawić się na różnych etapach gojenia ran po rozstaniu, zapoznaj się z naszą infografiką [tutaj](#).

W tym samym duchu wykorzystaj ten proces do **autorefleksji**. Zadaj sobie pytanie: „Czego nauczył mnie ten związek? Czego oczekuję od przyszłego partnera, przyszłej partnerki?”. To rozstanie może być szansą na rozwój i zdobycie większej wiedzy na swój temat.



Następnie mocno **zadbaj o siebie i odkrywaj, co lubisz, a czego nie!** Spróbuj nowego hobby lub wróć do starego i obejrzyj fajny serial, o którym słyszałeś. Zajęcie się aktywnościami i zdrowymi rozrywkami pomaga przekierować umysł i daje odpocząć od myśli o rozstaniu. To idealny moment, by **skupić się na SOBIE** - dobrze spać, prawidłowo się odżywiać i ćwiczyć, by podnieść poziom hormonów szczęścia, takich jak endorfiny. **Dbanie o siebie wzmacnia dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne** oraz pomaga przezwyciężyć negatywne myśli.

Porozmawiajmy też o **granicach**. Wyznaczanie granic, zwłaszcza w mediach społecznościowych, jest jak dawanie sercu bardzo potrzebnej ochrony. Media społecznościowe, choć mogą być pomocne w tworzeniu i pielęgnowaniu więzi, potrafią również wywoływać uczucie zazdrości, złości, niedostateczności i samotności, zwłaszcza gdy widzisz aktualizacje postów swojego eks/swojej eks. Rozważ usunięcie go/jej z obserwowanych lub wyciszenie - nie chodzi o bycie złośliwym, ale o **zapewnienie sobie przestrzeni do zdrowienia** bez niepotrzebnego rozpraszania uwagi.



Twój **system wsparcia** w tym okresie ma kluczowe znaczenie. Polegaj na swoich przyjaciółach i rodzinie, dając im znać, czego potrzebujesz, niezależnie od tego, czy jest to tylko słuchanie, praktyczne porady czy odwrócenie uwagi od problemu. Szukanie wsparcia jest oznaką siły, więc rozważ nawet rozmowę z profesjonalistą, jeśli czujesz się przytłoczony.

A kiedy będziesz gotowy, **rozpocznij nowe kontakty**. Podążanie naprzód nie oznaczakolejnego związku, ale raczej poznawanie nowych ludzi i poszerzanie kręgu towarzyskiego, co pomoże Ci dobrze się bawić i wyruszyć w podróż samopoznania. Uzdrawienie nie następuje z dnia na dzień i każdy radzi sobie z nim inaczej. Pamiętaj, że nie jesteś sam, a przed Tobą lepsze dni.

Uzdrawienie nie następuje z dnia na dzień i każdy radzi sobie z nim inaczej.
Pamiętaj, że nie jesteś sam, a przed Tobą lepsze dni.



RELACJE ROMANTYCZNE

