

Kako preboleti razhod?

KLJUČNE BESEDE

samorefleksija | samopomoč | zdravljenje | bivši | meje



Ne glede na dolžino razmerja lahko razhod povzroči vrtiljak čustev. Ključni del poti je razumevanje, kako se s čustvi spopasti, zato ti ponujamo nekaj nasvetov, kako iz take izkušnje izstopiti močnejši_a.

Najprej si privošči čas in prostor, da **doživiš in predelaš vsako čustvo**. Če potrebuješ, joči, se pogovori s prijatelji ali zapiši svoje misli v dnevnik. Zadrževanje čustev je enako, kot če bi poskusil_a zadržati vulkan - nekoč bo zagotovo izbruhnil. Če želiš izvedeti več o čustvih, ki se lahko pojavijo v različnih fazah prebolevanja po razhodu, si oglej našo infografiko.

Enak postopek uporabi za **samorefleksijo**. Vprašaj se: "Kaj me je ta odnos naučil? Kaj si želim od prihodnje_ga partnerke_ja?" Ta razhod je lahko priložnost, da se razviješ in se naučiš več o sebi.



Poskrbi zase ter razišči, kaj ti je všeč in česa ne maraš! Preizkusi nov hobi, spet se vrni k nekdanjemu hobiju, oglej si zanimivo oddajo, za katero si slišal_a. Če ostajaš zaposlen_a z ukvarjanjem z zdravimi dejavnostmi, ki te zamotijo, to pomaga preusmeriti misli in ti omogoči, da se odklopiš od misli o razhodu. To je odličen trenutek, da se **osredotočiš na SEBE** - dobro spi, pravilno jej in telovadi, da sprožiš hormone sreče, kot so endorfini. **Skrb zase ohranja tvoje duševno in čustveno dobro počutje** ter pomaga premagati negativne misli.

Spregovorimo o **mejah**. Postavljanje meja, zlasti na družabnih omrežjih, je, kot bi svojemu srcu nudili prepotreben ščit. Čeprav so lahko koristni za ustvarjanje in negovanje stikov, lahko družbeni mediji vzbudijo tudi občutke ljubosumja, jeze, nesposobnosti in osamljenosti, zlasti, če vidiš posodobitve svoje_ga bivšega_e. Razmisli o tem, da bivšega_o odstraniš ali utišaš - ne gre za to, da bi bil_a zloben_a, ampak za to, da si **zagotoviš prostor za zdravljenje** brez nepotrebnih motečih dejavnikov.



Tvoja **podpora** je v tem obdobju ključnega pomena. Opri se na svoje prijatelje in družino, tako da jim sporočiš, kaj potrebuješ, pa naj bo to le poslušanje, praktičen nasvet ali razvedrilo. **Iskanje podpore je znak moči**, zato razmisli tudi o pogovoru s strokovnjakom, če se počutiš preobremenjeno_ega.

In ko boš pripravljen_a, **se podaj v iskanje novih stikov**. Premik naprej ne pomeni, da hitiš v novo razmerje, temveč da spoznavaš nove ljudi in širiš svoj družabni krog, kar ti bo pomagalo uživati na poti samospoznavanja.

Zdravljenje se ne zgodi čez noč in vsak se z njim spopada drugače. Ne pozabi, da nisi sam_a in da so pred tabo svetlejši dnevi.



ROMANTIČNI ODNOSI

