

## Что делать, если Вас разлюбили?

Как ни жаль, но любовь не всегда длится всю жизнь. Зачастую она проходит, и вместе с этим приходит конец отношениям. Существует множество советов о том, как возродить любовь, но это возможно лишь в том случае, если чувства притупились, но не исчезли.

**Что же делать, если у Вашего партнёра любовь прошла?** Во-первых, как это ни грустно, отношения в которых любит лишь один, не могут принести счастья, а зачастую становятся просто мукой. Поэтому не стоит цепляться за прошлое, а нужно постараться расстаться по-хорошему.

Если Вы почувствовали, что отношения изменились, то самый лучший способ разобраться – это **просто сесть и поговорить**. Лучше горькая правда... и если Вы её получили, то не устраивайте истерик и сцен с громогласными обвинениями («Ты мне всю жизнь сломал(а)!» или «Я тебе всё, а ты мне..?»).

Не стоит уговаривать человека остаться ещё, чтобы он увидел, как Вы изменились. Если его (её) чувства действительно остыли, то ничего уже не поможет. Не надо унижаться или, что ещё хуже, действовать угрозами. Это только ещё больше оттолкнёт от Вас человека.

Во-вторых, после расставания **надо научиться жить без него (неё)**. Лучше всего постараться убрать подальше те вещи, которые Вам напоминают об этом человеке. Я не говорю избавиться, т.к. в этом состоянии рука не поднимается выбросить что-то «родное», да и не всегда можно трезво оценить, что действительно может пригодиться.

Хороший способ взять большую (или небольшую) коробку и сложить туда фотографии, открытки и другие связанные с ним (ней) вещи (всё, что пока просто невозможно выбросить), а потом убрать эту коробку на самую дальнюю полку, чтобы не мозолила глаза. В неё также можно положить записку, где Вы напишете ему (ей) прощальное письмо.

Символический способ – написать письмо, где можно изложить всё, что сейчас чувствуешь, и сжечь его. Если проявить фантазию, то можно придумать для себя особый ритуал сжигания записки и избавления от вещей.

После расставания всегда необходимо чем-то заняться, чтобы не думать о предмете обожания. Проведите генеральную уборку, а ещё лучше сделайте небольшую перестановку. Такие изменения помогут изменить и образ жизни. К тому же обстановка будет меньше напоминать о прошлом (например «кресло у окна, в котором он любил сидеть»). Обстановку можно легко изменить, повесив другие шторы или сменив чехол на диване, кресле. Позовите на помощь друзей – так Вы и поддержку получите, и справитесь быстрее.

**Научитесь отвлекаться от грустных мыслей**, чтобы не утонуть в их потоке. Для этого можно заняться любимыми делами: для кого-то это шопинг, для кого-то суточное торчание в гараже... Вполне возможно Вы скоро поймёте, что у Вас накопилась масса незаконченных дел или неосуществленных желаний. У Вас появится возможность вплотную заняться своим хобби, о чём раньше можно было только мечтать.

В-третьих, **не стоит с головой бросаться в новый роман**, если старые раны ещё не зажили. Так Вы можете оказаться уже по другую сторону проблемы, заставив страдать уже другого человека.

В-четвертых, **не пытайтесь вернуть прошлое**. Оно потому так и называется, что уже прошло. Не надо доставать человека звонками и письмами. Перестаньте строить планы по возвращении любимого (любимую) или фантазировать на тему «мы опять вместе». Если уж совсем невмоготу, заведите тетрадь, где будете записывать свои мысли. Часто бывает так, что выплёскивание чувств на бумагу (а не на экран монитора – это важно) приносит облегчение. Не просто так же говорят: «бумага всё стерпит».

Надо иметь в виду, что чувство, казалось, уже угасшее, вдруг вновь накрывает. Это как морская волна во время отлива. Поэтому надо быть готовым и к тому, что такое может случиться и с Вами. Поэтому не верьте этим временным приливам. Они лишь последние волны в море ваших чувств, которые скоро успокоятся.

## Что делать, если Вас разлюбили

Автор: AbsesS

27.06.2014 15:51 -

---

Ещё надо сказать, что **время действительно лечит**. И что бы ни говорили окружающие по поводу того, что рана так и не заживёт, не стоит в это верить. (Слышали ведь, что такое внушение?) Просто каждому надо разное количество времени для заживления раны.

Естественно, что это всё мучает и изводит человека, поэтому **надо постараться разобраться в себе**.

Может, и любовь уже прошла, а вот эгоизм и обида оттого, что Вас бросили, ещё нет. Поэтому необходимо как следует разобраться в себе. Вы сильный человек, обязательно справитесь.

**И тогда в один прекрасный день Вы поймёте, что жизнь приобретает новые, более яркие цвета и благоухает новыми ароматами. И на горизонте вспыхнет новая любовь, которая обязательно принесёт счастье.**

Автор - **Аня Щелкунова**

[Источник](#)