Автор: Adoralv
27.10.2007 02:36 -

Извинитесь… перед стулом

Разобраться в своих "бывших" чувствах поможет такое упражнение. Поставьте перед собой пустой стул и представьте, что это - ваш бывший партнёр. Теперь выскажете ему всё, что хотелось бы произнести наяву реальному человеку. А потом перед ним… извинитесь (наверняка найдется за что!). Мысленно отпустите человеку все обиды. Он это обязательно почувствует. Как рассказала Ирина Лехт, одна ее клиентка именно так "поговорила" со своим бывшим мужчиной, и при первой же встрече тот сказал ей, что хочет на ней жениться. Правда, женщину это уже не интересовало - "отпустило", она успокоилась.

Станьте безразличной

Если бывший забрасывает вас просьбами, звонит по три раза на дню, а вас это совсем не устраивает - не реагируйте. Станьте безразличной, отвечайте коротко и односложно, всем видом давая понять, что вам это неинтересно кто будет кормить кота, поливать его фикусы и разбираться в переплетениях его личной жизни. Не участвовать в жизни бывшего, если вы сами того не хотите, - ваше право. Если настроить себя правильно, человек обязательно всё поймёт.

Напишите письмо

Есть волшебный способ навести порядок в своих чувствах и навсегда избавиться от обид и мук прошлого: надо сесть за стол и написать бывшему мужу благодарное письмо. Именно письмо, потому что вслух или мысленно мы ведём воображаемые диалоги - а значит, волнуемся и воскрешаем прошлое. На бумаге мы выражаем мысли четче, продуманнее излагаем только факты, без переживаний. Почему нужно писать благодарности? Потому что иначе, если начнете искать минусы, только разозлитесь, а высказать претензии будет некому. Написав письмо, запечатайте его в конверт,

положите в бутылку и… бросьте в реку или море, сказав себе, что через много лет бывший партнёр обязательно найдет и прочитает. На самом деле цель письма в том, чтоб вы избавились от боли, успокоились и начали жить счастливо.

Полегчает через год

В любви чаще всего отношения амбивалентные, то есть основанные на притяжении противоположностей. Даже самый безболезненный по внешним признакам разрыв этот баланс разрушает и это травма для обеих сторон. Народная "девичья теория", что страдания будут длиться ровно столько, сколько длились отношения, психологами не подтверждается. В среднем на то, чтобы затянулись раны и перестали терзать мысли о прошлом, требуется год. Но если минуло пять, а вы продолжаете испытывать сильные чувства к своему бывшему, как со знаком "плюс", так и "минус", это повод насторожиться.

Признайтесь и забудьте

Возможно, вы решите, что не можете жить без своего бывшего и хотите снова быть вместе. Что тут делать? Можно ли два раза войти в одну реку? Психологи советуют самый кардинальный, но и самый разумный вариант - открыто сказать об этом бывшему. И признавшись, внимательно выслушать ответ, посмотреть на реакцию. Так вы столкнетесь с реальностью, какой бы жестокой она не была, а не будете годами мучаться, гадая на ромашке и избегая других мужчин.

По материалам сайта: http://votvam.info/