Автор: eastcoastflava2002
21.07.2014 12:05 -

Как избавиться от воспоминаний о мужчине? 5 шагов

Мы, женщины, народ крайне доверчивый. Под воздействием коварной любви обращаем свое внимание на различных, скажем так, парнокопытных, чем эти... парнокопытные беззастенчиво и пользуются.

Почему-то мужчин, разбивающих нам сердце, сравнивают с козлами. Я считаю, что это дискриминация в отношении бедных животных. Они не козлы. Они – пауки.

А что, не так разве? Сперва плетут вокруг нас паутину из своих интриг, а затем, коварно заманив и использовав свою жертву, оставляют ее мучительно умирать от жажды и удушья. Вам нравится быть обреченной мухой? Если нет, то настало время действовать.

Когда-то я думала, что всему свое время, и, периодически попадая в такую паутину, раз за разом наступала на одни и те же грабли. Набив сотую шишку, поняла – ничего в жизни не изменится до тех пор, пока ты не примешь для себя решение. Весьма простое и конкретное, одно из двух: да или нет? Ты готова продолжать эту битву за призрачное счастье? Ты видишь в себе силы для этой кровавой борьбы? И, что самое главное, оно того стоит?

Если большая часть твоих ответов «да», то тебе есть к чему стремиться. Твой безжалостный паук еще недостаточно измотал твою несчастную душу, и «точка кипения» пока не накатила. Борись, и в конечном итоге до чего-нибудь дойдешь. Либо до того самого, к чему стремишься, либо до того предела, когда ответить «да» себе уже не представится возможным.

Если на эти вопросы ты честно ответила «нет», то поздравляю – в твоей жизни начинается один из самых сложных этапов. Это только кажется, что проще забыть. На деле оказывается, что это не проще. Это сложнее. Это болезненно и мучительно. Зачастую куда болезненнее и мучительнее, чем любить. Это операция, которая делается без наркоза. Но при ее удачном проведении после реабилитационного периода последует выздоровление.

Вот пять простых шагов, которые приблизят тебя к поставленной цели.

Шаг I. Избавься от воспоминаний

Первое, что нужно сделать, решив забыть человека, это дать выйти воспоминаниям. Невозможно сразу запретить сознанию думать, особенно если оно делало это на протяжении длительного времени до «дня Х». Просто закройся в комнате, включи тихую музыку и вспоминай. Вспоминай все, что было: хорошее, плохое, болезненное, приятное. Хочешь плакать – плачь, со слезами выходит грусть. Просто дай себе слово, что это будут последние твои слезы из-за этого человека.

Шаг II. Измени жизнь

Следующее утро станет не простым утром. Оно станет первым утром твоей новой жизни. Ты встанешь пораньше и выкинешь все, что напоминает тебе об «объекте забывания». Сотри все СМСки, удали его контакты из социальных сетей, убери подальше с глаз его подарки.

Это не значит, что больше ты никогда не будешь с ним общаться. Это значит, что на определенный период тебе лучше не видеть ничего, что могло бы вызывать воспоминания, от которых накануне ты так тщательно избавлялась. Делай в этот день все **не так**, как обычно. Если на завтрак пила чай – пей кофе. Если ехала на работу на метро, возьми машину. Если приходила всегда вовремя – опоздай. Измени привычный ход времени, и это поможет тебе выстроить новую жизнь.

Шаг III. Осуществи мечту

Наверняка у тебя есть мечта. Может быть, ты с детства мечтала стать балериной? Хотела петь? Мечтала рисовать, но считала, что у тебя нет способностей? Самое время осуществить эту мечту! В наше время в любой отрасли есть любительские курсы для взрослых. Сделай то, чего давно хотелось. Это увлечет тебя, займет время, заставит забыть о ненужных мыслях.

Шаг IV. Как можно больше знакомств

Роковая ошибка в твоей ситуации – замыкаться в себе. Общайся с людьми, заводи как можно больше новых знакомств, в том числе и среди противоположного пола. Согласись, это ведь тебя ни к чему не обязывает. Однако ту истину, что «клин выбивается клином», никто не отменял. Чем больше будет общения, тем больше вероятности, что вскоре появится тот самый «клин». И ты можешь даже не заметить, как это произойдет.

Шаг V. Прими ситуацию

После того как ты проделаешь все эти несложные шаги, ты, конечно, не сможешь абсолютно избавиться от мыслей о человеке, причинившем тебе боль. Но это позволит тебе взглянуть на все произошедшее иными глазами и принять ситуацию. Принять так, как есть, и, распрощавшись с прошлым, смело шагнуть в будущее.

Оно, конечно, не будет безоблачным. Но и приятных моментов в нем будет не меньше, чем в этом злополучном прошлом.

К тому же, быть может, именно там тебя ждет тот человек, благодаря которому ты сможешь взглянуть на свои сегодняшние слезы и переживания с улыбкой.

Автор - **Елена Марчан**
Источник