

Не можешь забыть Его? Пять шагов к забвению

Отношения длются уже не первый год. Вы живете для него и ради него. Все распланировано заранее. Вы строите планы на свадьбу, детей и думаете, как улучшить жилищные условия. Он мило улыбается родителям, не принимает ответственных решений, но вроде бы во всем вас поддерживает.

А у него совсем другие планы на жизнь... и он уходит... вот так просто, поставив перед фактом... в один совсем не прекрасный день.

Сразу опускаются руки, в голове стучит один вопрос «Почему?». Ощущение, что жизнь кончилась и куда двигаться дальше, совсем не понятно. В делах, дома и на работе начинается хаос и неразбериха. И в голову начинают приходить самые страшные вещи.

Но помните, что он не единственный человек в вашей жизни, есть родители, друзья, в общем, те, кому вы дороги. Чтобы жить дальше и быстрее изгнать его образ из жизни нужно сделать всего лишь несколько шагов.

Шаг 1. Соберитесь. Необходимо понять, что ощущение утраты не уйдет за пару часов, на это нужно время. Изгнать из головы и сердца надежду на возвращение, и начать жить будущим, а не тем, что у вас было. Усвоить, что он был в жизни, но это прошедший этап. Внушите себе, что он яркое воспоминание из прошлого (пока яркое, ведь со временем все стирается из памяти, и остаются лишь общие черты), но не более того. Чтобы взять себя в руки, могут помочь седативные средства, так как первое время думать без слез о чем-то будет очень сложно.

Шаг 2. Отпустите. Сократите все контакты с ним до минимума, а лучше вообще их прекратить. Смените номер телефона, удалите его контакт из ICQ, забудьте адрес почты. Не пытайтесь найти с ним общения, от этого будет только больнее. Чем меньше вы будете знать о том, что с ним сейчас происходит, тем легче будет на душе. Но ни в коем случае не надо быть одной, в одиночестве приходит масса мыслей, которые поглощают и не дают жить дальше.

Шаг 3. Очиститесь. Уберите из зоны досягаемости, как можно больше вещей связанных с ним. Сожгите письма, отдайте подруге фотографии, спрячьте подарки. В состоянии

утраты, как правило, вспоминаются только положительные моменты и жалость к себе возрастает в трехкратном размере.

Шаг 4. Изменитесь. Измените окружающий мир и себя. Сделайте перестановку в доме, генеральную уборку, выбросьте безжалостно вещи, которыми не пользуетесь. Купите книжку по фэн-шуй и благоустройте комнату, заполните ее новыми вещами. Сходите в салон красоты, измените прическу, цвет волос.

Шаг 5. Радуйте себя. Почитайте книги о том, как полюбить себя, поднять себе настроение. Купите средства SPA для расслабления и устройте салон на дому. Поставьте аромолампу с апельсиновым маслом, оно поднимает настроение. Общайтесь как можно больше с подругами, ходите по магазинам, гуляйте по парку, сидите в кафе. Обязательно один раз перемойте ему все косточки, а потом забудьте и не затрагивайте эту тему больше никогда.

Давать такие советы другим всегда очень легко, но когда попадаешь в такую ситуацию многие шаги трудно сделать. Вспомните, как вы видели подругу в таких же муках, и казалось, что так легко все это сделать и выйти из состояния депрессии. А теперь посмотрите на себя со стороны. Я смогла, и вы сможете. Не опускайте руки и все получится.

Автор - **Наталья Иванова**

[Источник](#)