

Neke ljubavi cvjetaju i prerastu u stabilne odnose, a neke nazaduju i pretvore se u nezdrave, ili čak otrovne odnose. Ponekad ljubav završi naglo, svađom ili lupanjem vratiju, a nekad postepeno, šutnjom i hladnoćom. U oba slučaja potrebno je odžalovati prekid ljubavi, jer čak i ako je rastanak bio neizbježan, on je uvijek bolan, tvrdi [Therese J. Borchard](#), psihološka savjetnica, autorica priručnika za samopomoć.

1. Napišite oprostajno pismo

Naravno, nitko ga neće pročitati, niti je to smisao. Vježba pisanja je zadivljujuće terapijska. Pisanje virtualnih pisama bivšim partnerima, prijateljima i članovima porodice je izuzetno iscjeljujuće. Omogućava nam da lakše sagledamo emotivne odnose, kao i svoje sazrijevanje kroz njih.

2. Oslobodite osjećaje

Ponekad je potrebno osloboditi osjećaje kako bismo ih mogli obraditi. Nekoliko korisnih vježbi: gledanje zajedničkih slika, slušanje pjesama koje aktiviraju sjećanja, ili posjeti kafiću gdje ste se prvi put susreli. Sve ovo pomoći će da se osjećaji probude i da tugovanje završi.

3. Odbacite uspomene

Kino ulaznice, salvete iz restorana, plišani zeko... sakupite sve uspomene ljubavi koja je postala prošlost i hrabro ih bacite iz svog života. Dokle god ih čuvate, ne možete otvoriti prostor

novoj ljubavi.

4. Dajte si vremena

Nitko ne prekida važan odnos bez žaljenja. U pitanju je gubitak, a što ste više ulagali, gubitak je bolniji. Znajući da će razdoblje žaljenja uključivati plime i oseke, dajte si vremena. Vrijeme sve liječi i tako će izliječiti i prekid ljubavi.

5. Potražite novu ljubav

Upišite tečaj kompjutera, stranog jezika ili aerobika. Recite prijateljima i prijateljicama da vam preporuče nekog slobodnog. Prijavite se na internet društvenu mrežu. U početku će vam biti neugodno, no to je dobar znak emotivnog zacjeljenja. Promjena može biti zabavna i iznenaditi vas.

Psychcentral.com