Человеческие отношения являются довольно хрупкой вещью. Только вчера могло показаться, что у вас счастье будет без границ и вечно. Но вот уже все кончено и неизвестно, как дальше жить.

В момент расставания начинается новый этап в вашей жизни. Вдумайтесь, Вы одиноки, но при этом свободны. Именно сейчас сердце изнывает от печали, вы не можете найти ничего положительного в расставании. Однако по прошествии времени вы поймете, что именно так все и должно было произойти. Если люди нужны друг другу и их отношения дороги, то они преодолеют все трудности и не бросят друг друга. Ну, а если тебя бросают и вы смиряетесь с этим, то следует просто выбросить из сердца все, что связано с человеком, который предал вас. И в такой момент поможет психолог. Вот пси холог сайт , где вы можете получить квалифицированную помощь по части семейных отношений.

Основной ошибкой, допускаемой людьми при расставании, является попытка отвлечься от грустных мыслей недостойными методами. Женщины могут заполнять пустоту едой, а мужчины спиртным. Но это не поможет. При поедании конфет и распитии алкогольных напитков вы почувствуете себя еще хуже. Согласитесь, что плачущий пьяница и рыдающая толстуха, это довольно мерзкое зрелище. На этот счет есть хорошая поговорка: если тебе плохо, то не нужно делать ничего такого, что будет приводить к ухудшению положения. Ведь душевные страдания пройдут, а здоровье вы подорвете своими излишествами.

Во время стресса люди часто предаются крайностям. Кто-то прячется от всех проблем в

угол и молча страдают. А кто-то начинают пускаться во все тяжкие и лечит таким образом свое самолюбие. Но нужно ли вам пьянство ради поднятия самооценки или случайный секс в подворотне с незнакомым человеком. Получается, что вас бросили грязью, а вы продолжаете в ней валяться.

Замыкаться, конечно, тоже не нужно. Советуем жить полнокровной жизнью, добивайтесь успехов и заводите полноценные отношения. Когда в будущем встретите бывшую любовь, то вы поймете, как далеко продвинулись с момента расставания. Вы станете умнее и вырастете над собой. Тогда уже боль пройдет и вы этому человеку еще скажете спасибо за науку. Это ведь именно этот человек дал толчок к этому изменению. Однако все это будет потом. Сначала нужно перетерпеть разочарование и стресс. В такие моменты человеку требуется друг, которому можно поплакаться в жилетку. Эмоций не нужно держать в себе, а лучше с кем-то поделиться, чтобы стало легче. Друг может пригласить на рыбалку, а подруга пройтись по магазинам или в салон красоты. У вас сразу поднимется настроение. Организуйте поход в гости или кино, попробуйте освоить новое хобби или ремесло. Старайтесь занять себя, чтобы не было времени думать о грустном.