

6 τρόποι για να συνέλθεις από ένα δύσκολο χωρισμό

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τετάρτη, 10 Ιούλιος 2019 03:23



Φαντάζομαι πως έχεις καταλάβει ότι όλα τα ωραία τελειώνουν κάποτε...

Κι αν μέχρι τώρα είχες την ψευδαίσθηση ότι η γεμάτη ρομαντισμό, λουλούδια, φτερωτούς έρωτες και καρδούλες σχέση σου θα κρατούσε για πάντα, μόλις διαφεύστηκες αφού σε χώρισε πανηγυρικά! Μετά από αυτό, είσαι έτοιμος να πέσεις στα πατώματα;; Όχι βέβαια! Και για να σου αποδείξω ότι υπάρχει ζωή και μετά το χωρισμό, σου γράφω συμβουλές για να τον ξεπεράσεις το συντομότερο δυνατόν και να ξαναβγεις εκεί έξω ετοιμοπόλεμος. Ο γυναικείος πληθυσμός αδημονεί για το δυναμικό come back σου.

Επανασύνδεση με φίλους

6 τρόποι για να συνέλθεις από ένα δύσκολο χωρισμό

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τετάρτη, 10 Ιούλιος 2019 03:23

Αυτοί οι τόσο πολύτιμοι και μερικές φορές ξεχασμένοι φίλοι όταν βρισκόμαστε σε σοβαρή σχέση, νομίζω ότι ήρθε η ώρα να επανέλθουν στο προσκήνιο. Τώρα τους χρειαζόμαστε περισσότερο για να σε βοηθήσουν να ξεκολλήσεις και να είσαι σίγουρος ότι, αν είναι πραγματικοί φίλοι, θα το καταφέρουν. Επιδοθείτε σε παλιές αγαπημένες ασχολίες, πηγαίντε για ποδόσφαιρο, 5x5, 8x8, κινηματογράφο, εκδρομές με μηχανές, κάντε τέλος πάντων κάτι ομαδικό. Κάτι που συνηθίζατε προ σχέσεων και δεσμεύσεων, κάτι καθαρά "ανδρικό".

Μπαρότσαρκα

Σκέψου τι ωραία που περνούσες πριν κλειστείς σε σχέση. Χωρίς δεσμεύσεις, χωρίς υποσχέσεις, χωρίς γκρίνιες και μурμουρές. Με τους κολλητούς σου ν' αλωνίζετε τα μπαρ της πόλης και να μην ελέγχει κανείς την ώρα που γυρίζεις σπίτι. Πιες τα ποτά σου, κάνε καινούριες γνωριμίες και ξαναπιές τα ποτά σου. Αν ανέωσε κι εμπλούτισε τον κοινωνικό σου περίγυρο. Δεν είπαμε να γίνεις και αλκοολικός, αλλά το να μένεις στο σπίτι, ούτε βοηθάει, ούτε θα καθαρίσει το μυαλό σου. Θες τίποτα παραπάνω για να γυρίσεις σελίδα στη ζωή σου;

Καινούρια χόμπυ

Αν παρόλα αυτά δεν πείθεσαι ότι ένας χωρισμός ξεπερνιέται με τρελή μπαρότσαρκα, αφοσιώσου σε κάτι εκτός σπιτιού, που έκανες πριν ξεκινήσει η σχέση σου και άφησες γιατί

6 τρόποι για να συνέλθεις από ένα δύσκολο χωρισμό

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τετάρτη, 10 Ιούλιος 2019 03:23

δεν είχες χρόνο. Ή ψάξε να ασχοληθείς με κάτι που πάντα ήθελες και τώρα είναι η ώρα. Ένα σπορ όπως κολύμβηση, μπάσκετ, σερφ, ή ένα χόμπυ όπως ταξίδια, φωτογραφία, θα σου προσέφεραν διπλό όφελος για μυαλό και κορμί. Άσε που μπορείς να κάνεις καινούριες ενδιαφέρουσες γνωριμίες -όχι απαραίτητα ερωτικές- μέσα από τις νέες ενασχολήσεις σου. Και τέλος πάντων, μάθε να περνάς καλά με τον εαυτό σου. γιατί το αξίζεις.

"Fuck buddies"

Άνοιξε εκείνη την ξεχασμένη ατζέντα σου και βγες με άτομα που πέρναγες καλά προ σχέσης. Άτομα που χρησιμοποιείς σε ώρα ανάγκης, αν καταλαβαίνεις τι θέλω να πω. Όλο και κάποια "φίλη" θα υπάρχει με την οποία περνάς καλά, χωρίς δέσμευση από την πλευρά της για σοβαρή σχέση. Θα μπορούσε να είναι παραπάνω από μία. Να θυμάσαι πάντα να κάνεις ασφαλές σεξ και με προφύλαξη. Αμαρτία είναι να σου κάτσει κανένα αφροδίσιο, προίκα από τις άτακτες και ασύστολες βραδιές σου με διαφορετικούς συντρόφους. Κοίτα να χαρείς την ελευθερία σου όμως και τα καλά που μπορεί να πηγάζουν από αυτή. Δες ότι αυτός ο χωρισμός σου άνοιξε το δρόμο για νέες περιπέτειες, νέες ερωτικές συντρόφους, νέες εμπειρίες.

Εργασία και χαρά

6 τρόποι για να συνέλθεις από ένα δύσκολο χωρισμό

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τετάρτη, 10 Ιούλιος 2019 03:23

Μήπως είναι καιρός να δεχτείς τα νέα καθήκοντα που σου πρότεινε ο διευθυντής σου με λίγη παραπάνω δουλειά, αλλά με μεγαλύτερα περιθώρια ανέλιξης στην ιεραρχία της εταιρείας; Ή μήπως έφτασε η ώρα ν' αφιερώσεις χρόνο και σε δεύτερη part time δουλειά για να προσθέσεις το καλοδεχούμενο extra εισόδημα στο πορτοφόλι σου; Μέχρι να βρεις κάτι ή καλύτερα κάποια που θα γεμίζει το χρόνο σου και θ' αξίζει της προσοχής σου, μπορεί και να έχεις καταφέρει να μαζέψεις χρήματα για εκείνο το ταξίδι που τόσο ήθελες.

Χτίσε την αυτοπεποίθησή σου

Κάνε παρέα μόνο με θετικούς ανθρώπους, που μπορείς να πάρεις θετικά μηνύματα από αυτούς και όχι με μίζερους και κλαψιάρηδες. Πες στον περίγυρό σου να μη σου μιλάει για την πρώην σου και κράτα μόνο τα καλά από τη σχέση σου. Δεν χρειάζεται επειδή χώρισες να τη διαβάλλεις παντού, ούτε και στο δικό σου μυαλό όμως. Πίστεψε στον εαυτό σου και στις ικανότητές σου, είτε αυτές έχουν να κάνουν με την απόδοση στη δουλειά σου ή με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σου. Αν χρειαστεί, συμβουλέψου κι ένα ειδικό, δεν είναι κακό.

Δες ακομα: [men](#)

πηγή:simplyman.gr

6 τρόποι για να συνέλθεις από ένα δύσκολο χωρισμό

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τετάρτη, 10 Ιούλιος 2019 03:23



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ
LAB
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΙΑΤΡΟΣ - ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΒΙΟΪΣΤΟΛΟΓΙΑ
Επιμελητής στο Εθνικό Πανεπιστήμιο στο
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
United Kingdom

Tel.: 2320 20220 - Fax: 0037 216 906 | Συναγωνίου 3, Νόσοιο
e-mail: biohistology@outlook.com