

Възстановяване след раздяла

Да помислиш за случилото се и да запишеш мислите си, е важна стъпка от възстановяването.

1

ЗАЩО СЕ РАЗДЕЛИХМЕ



Ако другият е прекратил връзката...

Обясни ли ти защо се разделяте?

ДА
 НЕ

Ако „да“, запиши причината долу, независимо дали според тебе е основателна.

Ако „не“, запиши каква според тебе е причината.

Какви други причини може да има?

Като се върнеш назад, можеше ли да направиш нещо, за да не се стига до раздяла?

ДА
 НЕ

Ако „да“, какво можеше да направиш?

Ако ти си прекратил връзката...

Каква причина даде на другия за раздялата?

Как прекрати връзката?

Лично

По телефона

Чрез съобщение

Друг начин:

Като се върнеш назад, можеше ли да прекратиш връзката по по-подходящ начин?

ДА

НЕ

Ако „да“, обясни.

Какво мислеше другият за раздялата?

Като се върнеш назад, можеше ли да обясниш чувствата си по-добре? Как можеше да го направиш?

Какво научи за себе си от тази връзка?

Дали случилото се разкри области, в които би искал да напреднеш духовно или да израснеш емоционално? Кои са те?

Какво научи за противоположния пол от тази връзка?

Какво не би искал да правиш следващия път, когато ходиш с някого?

**„Изумена съм, че в ума ми се въртяха само хубавите моменти. Но когато записах мислите и чувствата си, осъзнах защо беше хубаво, че се разделихме.“
(Джанет)**





С кого можеш да споделиш, ако не успяваш да преодолееш отрицателните чувства?

Как можеш да се погрижиш за себе си и за здравето си през този труден период?



Какви цели можеш да си поставиш, за да си зает?

За какви конкретни неща можеш да се молиш на Йехова, докато се опитваш да се справиш с раздялата?



„Беше много полезно да пиша за случилото се. Това ми помогна да подредя мислите си и да погледна на връзката ни реалистично, вместо да се съсредоточавам върху определени моменти.“ (Стивън)