

Kako dalje nakon prekida

Ako razmisliš o onome što se dogodilo te zapišeš što misliš i kako se osjećaš zbog toga, sebi ćeš puno pomoći da kreneš dalje.

1

ZAŠTO NAM SE VEZA RASPALA?

Ako je vezu prekinula druga osoba...

Je li ti objasnila zašto prekida s tobom?

DA
 NE

Ako jest, zapiši razlog, bez obzira na to smatraš li ga opravdanim ili ne.

Ako nije, zapiši što bi mogao biti razlog.

Što je još, po tvom mišljenju, moglo utjecati na prekid?

U mislima se vrati malo unatrag... Što misliš, jesi li mogao išta učiniti da ne dođe do prekida?

DA
 NE

Ako misliš da jesi, zapiši što si mogao učiniti.



Ako si ti prekinuo vezu...

Jesi li drugoj osobi objasnio zašto prekidaš s njom i koji si razlog naveo?

Kako si prekinuo vezu?

Rekao si to u četiri oka

Preko telefona

Porukom

Nekako drugačije:

U mislima se vrati malo unatrag... Što misliš, jesi li mogao izabrati neki bolji način za prekid?

DA

NE

Ako jesi, objasni.

Kako se druga osoba osjećala kad je saznala da prekidaš s njom?

U mislima se vrati malo unatrag... Što misliš, jesi li svoje osjećaje mogao objasniti na bolji način? Ako jesi, kako?

Što si iz te veze naučio o sebi?

Jesi li iz tog iskustva uvidio da na nečemu trebaš raditi u duhovnom ili emocionalnom pogledu? Ako jesi, zapiši o čemu je riječ.

Što si iz te veze naučio o suprotnom spolu?

Bi li što volio promijeniti u sljedećoj vezi? Ako bi, napiši što.

“Jedna me stvar začudila. Kad god sam razmišljala o vezi, uvijek sam se sjetila samo onog lijepog. Ali kad sam išla zapisati svoje misli i osjećaje, onda sam se sjetila zašto je dobro što smo prekinuli” (Janet)





Ako se zbog prekida teško nosiš sa svojim osjećajima, kome se možeš povjeriti?

Kako možeš voditi računa o sebi i svom zdravlju tijekom stresnog razdoblja nakon prekida?



Koje si ciljeve možeš postaviti kako bi vrijeme ispunio nečim lijepim i korisnim?

Za što se konkretno možeš moliti Jehovi dok nastojiš što bolje podnijeti prekid veze?



**“Zapisao sam neke stvari o svojoj vezi i mogu reći da mi je to bilo kao lijek. Pomoglo mi je da posložim misli i da vezu sagledam iz svih kutova, a ne da razmišljam samo o nekim trenucima”
(Steven)**