

Miten toipua seurustelun loppumisesta?

Se että miettii tapahtunutta ja kirjoittaa ajatuksiaan siitä, voi auttaa toipumisessa.

OSA 1

MIKSI NIIN TAPAHTUI?

Jos et ottanut aloitetta seurustelun lopettamiseksi ...

Kertoiko toinen, miksi hän lopetti seurustelun?

KYLLÄ EI

Jos kertoi, kirjoita syy tähän, vaikka se ei mielestäsi olisikaan oikea syy.

Jos ei kertonut, kirjoita, minkä luulet olleen todellinen syy.

Mitä muita mahdollisia syitä tulee mieleesi?

Olisitko jälkeenpäin ajatellen voinut tehdä jotain, jotta lopputulos olisi ollut toisenlainen?

KYLLÄ EI

Jos vastaat myöntävästi, mitä olisit voinut tehdä?



Jos sinä lopetit seurustelun ...

Minkä kerroit seurustelun lopettamisen syyksi poika- tai tyttöystävällesi?

Miten ilmoitit haluavasi lopettaa seurustelun?

Kasvotusten

Puhelimessa

Tekstiviestillä

Jollain muulla tavalla:

Olisitko voinut kertoa seurustelun lopettamisesta paremmalla tavalla?

KYLLÄ EI

Jos vastaat myöntävästi, selitä, mitä tekisit toisin.

Mitä mieltä poika- tai tyttöystäväsi oli seurustelun lopettamisesta?

Olisitko voinut kertoa päätöksestäsi hienotunteisemmin?
Jos olisit, niin miten?

Mitä tämä seurustelusuhde on opettanut sinulle itsestäsi?

Haluaisitko kokemasi perusteella kasvaa jollakin tavoin hengellisesti tai henkisesti? Jos haluaisit, niin millä tavoin?

Mitä olet tämän suhteen perusteella oppinut vastakkaisesta sukupuolesta?

Tekisitkö jotain toisin, kun seuraavan kerran seurustelet? Jos tekisit, niin mitä?

”Kun *ajattelin* seurusteluaikaamme, mieleeni tulvi vain hyviä muistoja. Mutta se, että kirjoitin ajatuksistani ja tunteistani, auttoi minua ymmärtämään, miksi seurustelu *kannatti* lopettaa.”
(Janet)





Kenelle voit uskoutua, jos ahdistavat tunteet ovat saamassa sinusta yliotteen?

Miten voit huolehtia itsestäsi ja terveydestäsi tällaisena stressaavana aikana?

Mitä tavoitteita voit asettaa pitääksesi itsesi aktiivisena?

Mitä asioita voisit rukoilla, kun yrität selviytyä seurustelun loppumisesta?



”Seurustelusuhteesta kirjoittaminen oli terapeutista! Se auttoi minua selvittämään ajatuksiani ja tarkastelemaan suhdetta kokonaisuutena, sen sijaan että olisin muistellut vain yksittäisiä tilanteita.”
(Steven)