

Caranya Pulih Setelah Putus

Setelah kamu putus dari pacarmu, coba pikirkan lagi apa yang terjadi dan tuliskan perasaanmu. Itu bisa membantumu kembali ceria.

BAGIAN **1**

KENAPA KALIAN PUTUS

Kalau pacarmu yang minta putus . . .

Apakah dia kasih tahu alasannya?

YA
 TIDAK

Kalau ya, coba tulis alasan itu, meskipun menurutmu alasan itu aneh.

Kalau dia tidak memberikan alasan, menurutmu kenapa dia minta putus?

Apakah menurutmu ada alasan lainnya?

Kalau kamu bisa mengulang semuanya, apakah ada sesuatu yang bisa kamu lakukan supaya kalian tidak putus?

ADA
 TIDAK

Kalau ada, apa itu?



Kalau kamu yang minta putus . . .

Apa alasan yang kamu berikan kepada pacarmu?

Bagaimana kamu menyampaikannya?

- Bertemu langsung
- Lewat telepon
- Lewat SMS
- Cara lainnya: _____

Apakah kamu sebenarnya bisa menyampaikan itu dengan cara yang lebih baik?

- YA
- TIDAK

Kalau ya, coba jelaskan.

Bagaimana perasaan pacarmu saat kamu minta putus?

Apakah kamu sebenarnya bisa menjelaskan perasaanmu dengan lebih baik? Kalau ya, bagaimana caranya?



Dari hubungan itu, apa yang bisa kamu pelajari tentang dirimu sendiri?

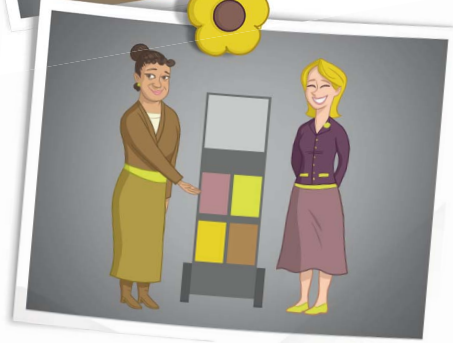
Apakah pengalaman ini membuat kamu ingin lebih dewasa secara emosi dan rohani? Jika ya, apa saja yang mau kamu perbaiki?

Dari hubungan itu, apa yang kamu pelajari tentang lawan jenis?

Kalau suatu saat kamu punya pacar lagi, apakah ada sikap yang mau kamu ubah? Kalau ya, apa itu?

“Waktu aku *mengenang* hubungan kami, aku biasanya cuma ingat hal-hal yang menyenangkan. Tapi setelah aku menulis apa yang aku pikirkan dan rasakan, aku baru sadar kalau itu keputusan yang *tepat*.”—Janet.





Kalau kamu merasa sangat sedih setelah putus, siapa yang bisa mendengarkan ceritamu?

Meski kamu sedang sedih, bagaimana kamu bisa tetap merawat diri dan menjaga kesehatan?

Apa yang bisa kamu lakukan supaya tetap sibuk?

Apakah ada hal-hal khusus yang bisa kamu ceritakan kepada Allah Yehuwa melalui doa?



”Aku coba menulis tentang hubungan kami. Rasanya seperti menjalani terapi! Aku jadi bisa berpikiran jernih dan objektif. Aku bisa melihat gambaran keseluruhan dari hubungan kami, bukan hanya kenangan manisnya.”—Steven.