

別れたショックから立ち直るには

経験を振り返って、自分の気持ちを書き出すことは、前に進むための大きな一歩になります。

パート 1

どうしてそうなったのか

もしあなたが別れを切り出された側だったら……

別れる理由を告げられましたか。

☐ はい

☐ いいえ

答えが「はい」なら、あなたがその理由に納得しているかどうかはともかく、それを書き出してみましょう。

答えが「いいえ」なら、何が別れの原因になったのか予想して書いてみましょう。

ほかにもどんな理由が関係していると思いますか。

振り返ってみて、こうすれば違う結末になったかもしれないと思うことはありますか。

☐ はい

☐ いいえ

「はい」なら、何ができたと思いますか。



もしあなたが別れを切り出した側だったら……

相手に、何が別れる理由だと伝えましたか。

どのようにして別れを告げましたか。

☐ 直接会って

☐ 電話で

☐ メッセージで

☐ その他：

今になって考えてみて、もっといい別れ方があったと思いますか。

☐ はい

☒ いいえ

「はい」ならどんな方法ですか。

別れた相手はどう感じていますか。

振り返ってみて、もっと上手に気持ちを伝えられたと思いますか。
もしそうなら、どうしたらよかったと思いますか。

付き合った経験から自分自身について何を学びましたか。

この経験から、霊的にまた感情的に成長したい点が見つかりましたか。
もしそうなら、どんな点ですか。

付き合った経験から異性について何を学びましたか。

もし次に付き合うとしたら、今回の経験をどのように生かしたいと思いますか。

「付き合っていた時のことを考えていると，
楽しかった思い出しかでてきません。でも，
わたしの考えや気持ちを書き出してみると，
別れるのがなぜ良かったのか理解できる
ようになって，正直驚いています」。ジャネット





失恋の気持ちに圧倒されそうになった場合、だれに気持ちを打ち明けられそうですか。

別れた後に強いストレスを感じる時、どのように自分自身と健康をケアできますか。



忙しくしていただけるよう、どのような目標を持つことができますか。

別れたショックから立ち直るため、どんな具体的な点をエホバに祈ることができますか。



「2人の関係について書き出したことが良かったです。考えを整理して、1つ1つの出来事に気を取られずに、全体像を見る助けになりました」。スティーブン

