

# Як залишити минуле в минулому

Якщо після розриву стосунків ти проаналізуєш те, що сталося, і запишеш свої думки, тобі буде легше залишити це в минулому і йти далі.

## ЧАСТИНА 1

## ЧОМУ ЦЕ СТАЛОСЯ



### Якщо стосунки розірвав не ти . . .

Чи тобі назвали причину, з якої ви розстаєтесь?



ТАК



НІ

Якщо так, то напиши, яку саме, незалежно від того, чи вважаєш її справжньою.

---



---

Якщо ні, напиши, що ти вважаєш причиною розриву.

---



---

Які ще могли бути причини?

---



---



---

Якби вернути час назад, чи міг би ти якось запобігти вашому розриву?



ТАК



НІ

Якщо так, то що би ти для цього зробив?

---



---



---

## Якщо це ти розірвав стосунки . . .

Яку причину ти назвав?

---

---

Як ти повідомив про те, що розриваєш стосунки?

☐

Віч-на-віч

☐

По телефону

☐

Листом або повідомленням

☐

Інше:

Якби можна було повернутися в минуле, чи ти повідомив би про розрив якимось іншим чином?

☐

ТАК

☐

НІ

Якщо так, поясни.

---

---

---

Якою була реакція твого хлопця чи дівчини на те, що ти розриваєш стосунки?

---

---

---

Якби можна було повернутися в минуле, чи підібрав би ти інші слова? Що би ти сказав?

---

---

---

Що завдяки цим стосункам ти довідався про себе?

---

---

---

Чи пережите показало тобі, що варто в чомусь покращитись духовно чи емоційно? В чому саме?

---

---

---

Чого навчили тебе ці стосунки про протилежну стать?

---

---

---

Яких помилок ти не хотів би повторити, будуючи нові стосунки?

---

---

---

**«Я зробила для себе відкриття:  
коли *роздумувала* про втрачені  
стосунки, то зазвичай згадувалися  
лише приємні моменти, а от коли  
записала свої думки і почуття,  
то зрозуміла, чому нам *краще*  
було розійтись» (Джанет).**





З ким ти можеш відверто порозмовляти, коли гнітючі думки стають нестерпними?

---



---

Як у цей нелегкий період ти можеш дбати про себе і своє здоров'я?

---



---



---



Якими справами ти можеш зайнятись, аби переключити свою увагу?

---



---



---

В боротьбі з гнітючими думками варто просити допомоги в Єгови. Про що конкретно ти можеш молитись?

---



---



---



**«Я відчув справжнє полегшення, коли описав наші стосунки на папері. Це допомогло мені розкласти все по полицках і подивитися на цю історію з різних боків, а не зосереджуватись лише на окремих моментах» (Стівен).**