

# Како да го преболиш раскинувањето?

Тоа што ќе размислиш за она што се случило помеѓу вас и ќе ги запишеш своите мисли и чувства, ќе ти помогне да продолжиш со животот.

## 1

## ЗОШТО РАСКИНАВТЕ



### Ако другиот ја прекинал врската...

Дали ти објасни од која причина ти раскинува?

ДА
  НЕ

Ако да, напиши ја причината подолу, сеедно дали мислиш дека држи или не.

---



---

Ако не, напиши што мислиш дека е причината за раскинувањето.

---



---

Кои други работи мислиш дека придонеле за да се случи тоа?

---



---



---

Кога би можел да се вратиш во минатото, дали би променил нешто кај себе за вашата врска да опстане?

ДА
  НЕ

Ако да, што би било тоа?

---



---



---

## Ако ти си тој што ја прекинал врската...

Која причина за раскинување му ја наведе на твојот дечко или на твојата девојка?

---

---

Како раскинавте?

Лице во лице

Преку телефон

Преку порака

Друго:  
\_\_\_\_\_

Кога би можел да се вратиш во минатото, дали би избрал поинаков начин за да го направиш тоа?

ДА  НЕ

Ако да, објасни.

---

---

---

Како се чувствуваше твојот дечко или девојка кога чу дека сакаш да ја прекинете врската?

---

---

---

Кога би можел да се вратиш во минатото, дали би му ги објаснил своите чувства на поинаков начин? Ако да, како би го сторил тоа?

---

---

---

Што научи за себе од оваа врска?

---

---

---

Дали ова искуство ти помогна да увидиш дека треба да се подобриш во духовен или емоционален поглед? Ако да, на кои полиња треба да се подобриш?

---

---

---

Што научи за спротивниот пол од оваа врска?

---

---

---

Што би направил поинаку ако во иднина повторно започнеш врска?

---

---

---

**„Чудна работа — кога размислував за врската, се секавав само на убавите моменти. Но, кога ги запишав моите мисли и чувства, сфатив зошто беше подобро што раскинавме“ (Џанет).**





Со кого би можел да зборуваш ако после раскинувањето не можеш да се справиш со своите чувства?

---



---

Како би можел да обрнеш внимание на себе и на своето здравје во овој тежок период?

---



---



---



Кои цели би можел да си ги поставиш за да бидеш зафатен?

---



---



---

За кои конкретни работи би можел му се молиш на Јехова додека се трудиш да го преболиш раскинувањето?

---



---



---



**„Тоа што си ги запишав чувствата ми беше како терапија! Тоа ми помогна да си ги средам мислите и да ја видам врската како целина, наместо да се задржувам само на одредени настани“ (Стивен).**