

# Co pomoże ci się pozbierać po zerwaniu

W dojściu do siebie pomoże ci zastanowienie się nad tym, co się stało, i przelanie myśli na papier.

## CZĘŚĆ 1

## DLACZEGO TAK SIĘ STAŁO

### Jeśli to nie ty chciałeś zerwać...

Czy twój chłopak/twoja dziewczyna podała ci powód zerwania?

TAK
  NIE

Jeśli tak, zapisz ten powód poniżej, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz.

---



---

Jeśli nie, napisz, co twoim zdaniem mogło być powodem.

---



---

Co jeszcze według ciebie mogło się przyczynić do zerwania?

---



---



---

Patrząc z perspektywy czasu, czy mogłeś coś zrobić, żeby wasz związek się nie rozpadł?

TAK
  NIE

Jeśli tak, jak myślisz, co mogłeś zrobić?

---



---



---



## Jeśli to ty chciałeś zerwać...

Jaki powód podałeś?

---

---

W jaki sposób o tym poinformowałeś?

- osobiście
- przez telefon
- wysyłając wiadomość tekstową
- w inny sposób:  
\_\_\_\_\_

Patrząc z perspektywy czasu, czy mogłeś wybrać lepszy sposób?

- TAK
- NIE

Jeśli tak, wyjaśnij jaki.

---

---

---

Jak zareagował twój chłopak/twoja dziewczyna?

---

---

---

Patrząc z perspektywy czasu, czy uważasz, że mogłeś wyrazić swoje uczucia w lepszy sposób?

---

---

---



Czego dzięki temu związkowi dowiedziałeś się o sobie?

---

---

---

Czy ta sytuacja pokazała ci jakieś dziedziny, w których chciałbyś bardziej się rozwinąć duchowo albo emocjonalnie? Jeśli tak, to jakie?

---

---

---

Czego nauczyłeś się o osobach płci przeciwnej?

---

---

---

Czy jest coś, co chciałbyś zrobić inaczej, kiedy znowu zaczniesz się z kimś spotykać? Jeśli tak, to co?

---

---

---

„To niesamowite, że kiedy *myślę* o tym związku, przypominam sobie tylko miłe chwile. Ale po zapisaniu tego, co myślę i czuję, uświadomiłam sobie, że tak naprawdę to *dobrze*, że ze sobą zerwaliśmy” (Janet).





Komu możesz się zwierzyć, jeśli trudno ci będzie poradzić sobie z przygnębieniem spowodowanym zerwaniem?

---



---

Jak w tym stresującym okresie możesz dbać o siebie, w tym o zdrowie?

---



---



---

Jakie cele mógłbyś sobie wystawić, żeby być czymś zajęty?

---



---



---

O jakie konkretne rzeczy mógłbyś się modlić w czasie odzyskiwania równowagi?

---



---



---



**„Pisanie o naszym związku było terapią! Pomogło mi uporządkować myśli i spojrzeć na całokształt, a nie koncentrować się na pojedynczych wydarzeniach” (Steven).**