

להתגבר על פרידה

אם תהרהר על מה שקרה ותכתוב את מחשבותיך בנושא, זה יכול לעזור לך מאוד להמשיך הלאה.

מדוע זה קרה?

חלק 1

אם לא יזמת את הפרידה...

האם קיבלת הסבר לסיבת הפרידה?

לא
 כן

אם כן, רשום את הסיבה למטה, בין שאתה חושב שהיא מוצדקת ובין שלא.

אם לא, רשום מהי לדעתך הסיבה.

אילו סיבות נוספות אולי היו לכך?

במבט לאחור, האם היה משהו שיכולת לעשות כדי לשנות את מה שקרה?

לא
 כן

אם כן, מה לדעתך יכולת לעשות?



אם יזמת את הפרידה...

מה אמרת לחברה שלך לגבי סיבת הפרידה?

כיצד נפרדת ממנה?

פנים אל פנים

בטלפון

בהודעת טקסט

בדרך אחרת:

במבט לאחור, האם היית יכול לעשות זאת בדרך טובה יותר?

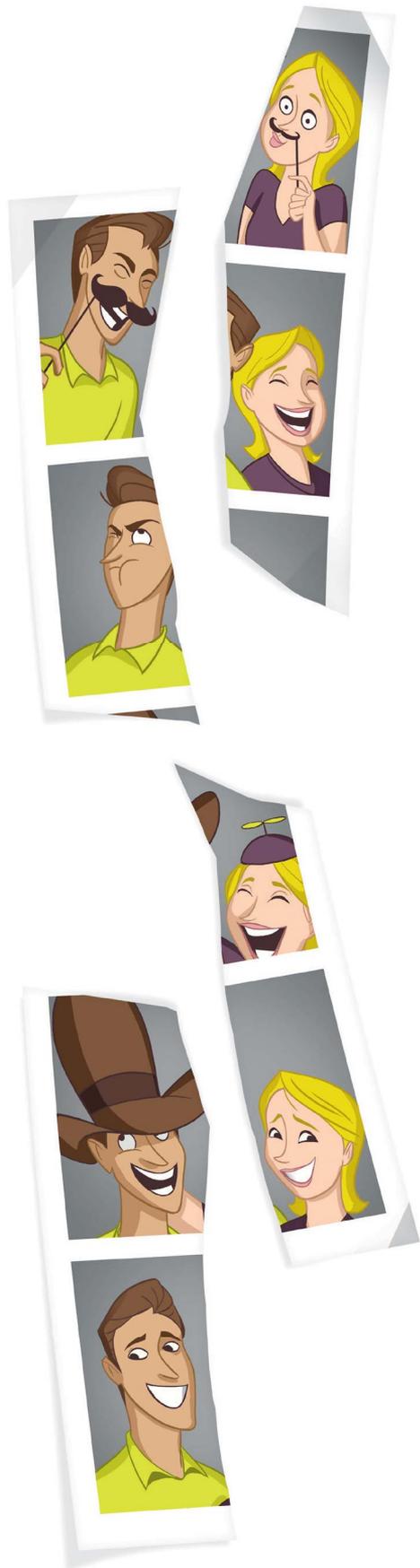
לא

כן

אם כן, הסבר.

כיצד הרגישה חברה שלך לגבי הפרידה?

במבט לאחור, האם היית יכול להסביר את רגשותיך בצורה טובה יותר? אם כן, כיצד?





מה למדת על עצמך מהקשר הזה?

האם החוויה הזו חשפה דרכים שבהן היית רוצה לגדול מבחינה רוחנית או רגשית? אם כן, כרט:

מה למדת על בני המין השני בעקבות הקשר הזה?

מה היית עושה בצורה אחרת, אם בכלל, בקשר הבא שיהיה לך?

”זה הפתיע אותי שכאשר חשבתי על הקשר, נזכרתי רק בזמנים הטובים. אבל כשכתבתי את המחשבות והרגשות שלי, זה עזר לי להבין למה זה היה לטובה שנפרדנו” (גינט).



בפני מי תוכל לשפוך את לבך אם אתה מתקשה להתמודד עם הפרידה?

כיצד תוכל לדאוג לעצמך ולבריאותך במהלך תקופה לחוצה זו?

אילו מטרות תוכל להציב לעצמך כדי להישאר עסוק?

על אילו נושאים ספציפיים תוכל להתפלל ליהוה בתקופת ההתמודדות עם הפרידה?



**”כתיבה על הקשר הייתה כמו תרופה עבורי!
זה עזר לי לארגן את המחשבות שלי ולבחון
את הקשר כולו במקום שתם להתמקד
במקרים ספציפיים” (סטיבן).**

