

Опоравак након раскида

Размишљање о ономе што се догодило и записивање тих мисли може бити од пресудне важности за опоравак.

1. ДЕО

ЗАШТО ЈЕ ДОШЛО ДО РАСКИДА

Ако ниси ти раскинуо везу...

Да ли ти је друга страна рекла зашто раскида?

ДА
 НЕ

Ако јесте, запиши разлоге, без обзира на то да ли сматраш да су оправдани или нису.

Ако није, запиши шта мислиш зашто је раскинула.

Да ли би могао да наведеш још неке разлоге?

Када се осврнеш на оно што је било, да ли ти се чини да си могао да урадиш нешто што би довело до другачијег исхода?

ДА
 НЕ

Ако да, шта мислиш да си могао да урадиш?



Ано си ти раскинуо везу...

Које разлоге си навео другој страни?

Како си раскинуо?

Лично

Преко телефона

Поруком

На други начин:

Када се осврнеш на оно што је било, да ли је постојао бољи начин за раскид?

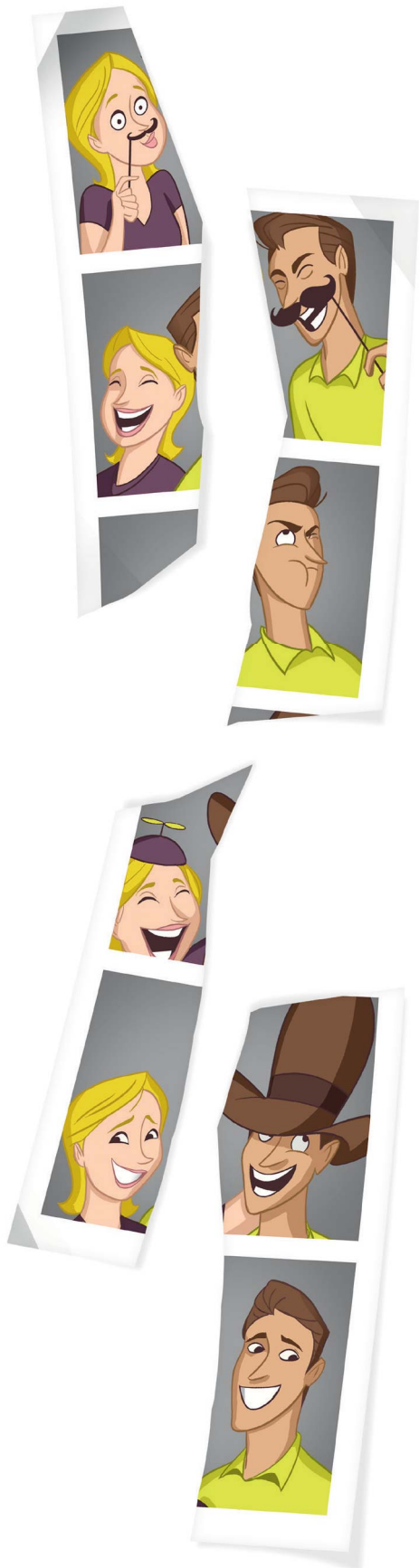
ДА

НЕ

Ако јесте, објасни који.

Како се друга страна осећала због раскида?

Када се осврнеш на оно што је било, да ли си могао боље да објасниш своје разлоге? Ако јеси, како?



Шта си из те везе научио о себи?

Да ли ти је ово искуство открило нека подручја, било духовна, било емотивна, на којима би могао да радиш? Ако јесте, о чему се ради?

Шта си из ове везе научио о супротном полу?

Да ли би следећи пут кад будеш био у вези урадио нешто другачије и шта би то било?

„Изненађена сам тиме што кад размишљам о вези мислим само на лепе ствари. Али када сам записала своје мисли и осећања схватила сам да је добро што смо раскинули“ (Џенет)





Коме би могао да се повериш уколико ти се чини да те раскид превише боли?

Како се можеш бринути о себи и свом здрављу током тог стресног периода?



Које би циљеве могао да поставиш како би био заокупљен нечим?

За које конкретне ствари би могао да се молиш Јехови док се бориш да преболиш раскид?



„Писање о тој вези било је лековито. Помогло ми је да саберем мисли и да везу сагледам у целини, а не да се концентришем само на неке догађаје“ (Стивен)