

# Razšla sta se – kako naprej?

Razmisli o tem, kar se je zgodilo, in svoje misli zapiši, saj ti bo tako morda veliko lažje iti naprej.

## 1. DEL

## ZAKAJ STA KONČALA

### Če odločitev ni prišla s tvoje strani ...

Ali ti je oseba, s katero sta hodila, povedala, zakaj noče nadaljevati zveze?

DA
  NE

Če ti je, spodaj napiši razlog, pa naj je po tvoje upravičen ali ne.

---



---

Če ti ni, napiši, kaj domnevaš, da bi lahko bil razlog.

---



---

Kateri bi po tvoje lahko bili še drugi razlogi?

---



---



---

Ko razmišljaš za nazaj, ali je kaj, kar bi lahko naredil(a), da se vajina zveza morda ne bi končala?

DA
  NE

Če je, kaj bi po tvoje to lahko bilo?

---



---



---



## Če je odločitev prišla s tvoje strani ...

Kateri razlog za konec zveze si povedal(a) osebi, s katero sta hodila?

---

---

Kako si končal(a) zvezo?

Osebno

Po telefonu

S kratkim sporočilom

Drugo: \_\_\_\_\_

Ko razmišljaš za nazaj, ali bi morda bil kakšen boljši način, da bi osebi povedal(a), da nočeš nadaljevati zveze?

DA

NE

Če odgovarjaš z da, pojasni.

---

---

---

S kakšnimi občutki je oseba, s katero sta hodila, sprejela to, da hočeš končati zvezo?

---

---

---

Ko razmišljaš za nazaj, ali bi svoje občutke lahko bolje pojasnil(a)? Če da, kako?

---

---

---

Kaj si se iz te zveze naučil(a) o sebi?

---

---

---

Ali ti je ta izkušnja odkrila kakšne stvari, ki bi jih želel(a) pri sebi izboljšati v duhovnem ali čustvenem pogledu? Če da, katere so to?

---

---

---

Kaj si se iz te zveze naučil(a) o nasprotnem spolu?

---

---

---

Kaj, če sploh kaj, bi želel(a) storiti drugače v prihodnji zvezi?

---

---

---

»Prav neverjetno je, da sem se, ko sem *premišljevala* o pretekli zvezi, spominjala samo lepih trenutkov. Ko pa sem svoje misli in občutke zapisala, mi je to pomagalo dojeti, zakaj je bilo *dobro*, da sva šla narazen.« (Janet)





Komu se lahko zaupaš, če se ti zdi, da je bolečina zaradi neuspele zveze nevzdržna?

---



---

Kako lahko v tem stresnem obdobju poskrbiš zase in za svoje zdravje?

---



---



---

Katere cilje si lahko postaviš, da bi se zaposlil(a) s čim drugim?

---



---



---

O čem konkretno bi lahko molil(a) k Jehovu, medtem ko si prizadevaš preboleti konec zveze?

---



---



---



**»To, da sem razmišljanja o svoji zvezi zapisal, je bilo zame dobra terapija! Pomagalo mi je, da sem si uredil misli in da sem videl najino zvezo v celoti, ne da bi me zavedli posamezni dogodki.«  
(Steven)**