

Vực dậy sau khi chia tay

Nhớ lại chuyện chia tay và ghi ra suy nghĩ của bạn có thể là một bước quan trọng giúp bạn tiến lên phía trước.

PHẦN 1

TẠI SAO MỖI TÌNH LẠI TAN VỠ?

Nếu bạn không phải là người chủ động chia tay...

Bạn có được biết lý do chia tay không?

 CÓ

 KHÔNG

Nếu có, hãy ghi ra bên dưới, cho dù bạn cảm thấy lý do ấy không hợp lý.

Nếu không, hãy ghi ra lý do mà bạn nghĩ là đã dẫn đến việc chia tay.

Theo bạn, còn có những lý do nào khác?

Khi nhìn lại, có điều gì bạn nghĩ mình đã có thể làm để thay đổi kết cục không?

 CÓ

 KHÔNG

Nếu có, bạn nghĩ mình đã có thể làm gì?



Nếu bạn là người chủ động chia tay...

Bạn cho người ấy biết lý do nào khiến hai người chia tay?

Bạn đã chia tay bằng cách nào?

- Gặp trực tiếp
- Qua điện thoại
- Qua tin nhắn
- Cách khác: _____

Khi nhìn lại, bạn nghĩ có cách nào tốt hơn để chia tay không?

- CÓ
- KHÔNG

Nếu có, hãy giải thích.

Người kia cảm thấy thế nào khi cuộc tình không thành?

Khi nhìn lại, có cách nào tốt hơn để giải thích cảm nghĩ của mình không? Nếu có, bằng cách nào?



Bạn hiểu gì thêm về bản thân qua mối tình này?

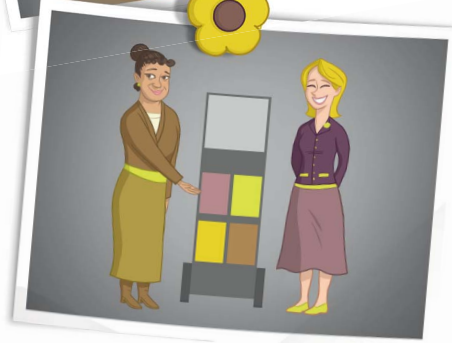
Qua trải nghiệm này, bạn có thấy mình cần cải thiện một số điểm để trưởng thành hơn về thiêng liêng hay cảm xúc không? Nếu có, điều đó là gì?

Bạn hiểu gì thêm về người khác phái qua mối tình này?

Nếu quen người mới, có điều gì bạn mong sẽ làm khác đi?

“Điều lạ là khi *nghĩ* về cuộc tình đó, mình chỉ nhớ những lúc hai đứa hạnh phúc bên nhau. Nhưng việc ghi ra suy nghĩ và cảm xúc đã giúp mình nhận ra tại sao hai đứa chia tay thì *tốt hơn*”.—Janet.





Bạn có thể tâm sự với ai nếu nỗi buồn về cuộc tình cũ dường như khiến mình bị choáng ngợp?

Làm thế nào bạn có thể chăm sóc bản thân và sức khỏe trong giai đoạn căng thẳng ấy?

Bạn có thể đặt ra những mục tiêu nào để giữ cho mình bận rộn?

Trong lúc chống chọi với cảm xúc đau buồn vì chia tay, bạn có thể cầu xin Đức Giê-hô-va về một số điều cụ thể nào?



“Ghi ra suy nghĩ của mình về cuộc tình ấy quá là hữu hiệu! Điều đó giúp mình điều chỉnh lại lối suy nghĩ và có cái nhìn rộng hơn thay vì chỉ tập trung vào một khía cạnh cụ thể khiến mình suy nghĩ lệch lạc”.—Steven.