

Så återhämtar du dig när ni gjort slut.

Om du tänker igenom vad som hänt och skriver ner dina tankar kan det hjälpa dig att gå vidare.

DEL 1 VARFÖR DET TOG SLUT

Om det inte var du som gjorde slut ...

Fick du något skäl till varför det tog slut?

JA
 NEJ

Om du svarar ja, skriv då ner det skälet oavsett om du tycker att det stämmer eller inte.

Om du svarar nej, skriv då ner vad du misstänker att skälet var.

Vilka andra skäl tror du att det kan ha funnits?

Om du tänker tillbaka, finns det något du skulle ha kunnat göra som hade förhindrat att det tog slut?

JA
 NEJ

Om du svarar ja, vad skulle det i så fall ha varit?



Om det var du som gjorde slut ...

Vilket skäl gav du din pojkvän eller flickvän till varför du ville göra slut?

Hur gjorde du slut?

Öga mot öga

På telefon

I ett sms

På annat sätt:

Om du tänker tillbaka, finns det ett bättre sätt du kunde ha gjort slut på?

JA NEJ

Om du svarar ja, förklara.

Hur känner din pojkvän eller flickvän för att ni gjort slut?

Om du tänker tillbaka, hade du kunnat förklara hur du kände på ett bättre sätt? I så fall, hur?

Vad har du lärt dig om dig själv av det här förhållandet?

Har den här erfarenheten hjälpt dig att se hur du kan bli andligt och känslomässigt starkare? I så fall, hur?

Vad har det här förhållandet lärt dig om det motsatta könet?

Vad skulle du vilja göra annorlunda i nästa förhållande?

”Det är märkligt att när jag *tänker* på vårt förhållande så kommer jag bara ihåg det som var bra. Men när jag skriver ner hur jag tänker och känner hjälper det mig att förstå varför det var bra att vi gjorde slut.” (Janet)





Vem skulle du kunna prata med om du känner att dina känslor blir för jobbiga?

Hur kan du ta hand om dig själv och din hälsa under den här jobbiga tiden?



Vilka mål kan du sätta upp så att du håller dig upptagen?

Vilka specifika saker kan du be till Jehova om medan du försöker komma på fötter igen?



”Det var rena terapin för mig att skriva om förhållandet. Det hjälpte mig att få ordning på mina tankar och få en helhetsbild av vår relation i stället för att fastna vid enstaka händelser.” (Steven)