



# Як звільнитися від тягара минулих відносин: 6 дієвих способів



підготувала: практичний  
психолог  
ДНЗ ХПСЛ  
Бесонна В.В.

**Дивіться в майбутнє, на ту дорогу, якою треба йти.**

Немає нічого гіршого за відносини, в яких ти віддавав всього себе, а в подяку отримав тільки біль і розчарування. Цей досвід не так легко забути, не те що відпустити. Спогади і жаль не тільки заподіюють додаткові емоційні проблеми, вони ще й заважають йти вперед.

Якщо ці переживання не перенаправити в правильне русло, з плином часу вони будуть тільки ще більше «запалюватись». В результаті ви опинитеся буквально придавленими вантажем минулих відносин, не в силах зрушитися з місця.

Життя ніби зупиняється...

Як би довго не тривали стосунки, розійшлися ви зі скандалом або мирно, пообіцявши залишитися друзями, відпустити завжди боляче і складно. Часом навіть здається, що це неможливо.

Для того, щоб пройти через це випробовування, слід навчитися навіть якщо і горювати, то без трагічного надриву і думок «життя скінчилося». Вам слід, в першу чергу, звільнитися від тих негативних і отруйних почуттів, що роз'їдають душу.

**Існує 6 ефективних способів звільнитися від тягаря минулих відносин:**



# 1. Не ховайтеся від своїх почуттів, сміливо подивіться їм в обличчя

**Не намагайтеся стримувати свої емоції** або тікати від них. Для того, щоб позбутися від болю і спогадів минулого, **дозвольте собі прожити ці емоції**. Тобто дозвольте собі відчувати.

Бо робити вигляд, що «цього не було», це все одно що лікувати аспірином рубці на серці. На якийсь час це може заглушити біль, але ненадовго. Незабаром вона повертається, і ще з більшою силою.

Спочатку буде дуже важко і некомфортно, але, подивившись в очі своїй болі, ви зробите перший крок у напрямку зцілення від минулих ран.



## 2. Не звинувачуйте себе ні в чому

Яким би болісним не був розрив, **не піддавайтеся спокусі почати звинувачувати інших чи себе**. Не аналізуйте, хто винен і в чому, що можна було зробити, і чому так все закінчилося. **Всі ці роздуми вже ні до чого.**

**Подібні думки — дуже шкідливі** і контрпродуктивні. І найголовніше вони наповнюють ваше життя негативом.

Існує тільки один об'єктивний факт: **ваші стосунки закінчилися, і ви повинні йти вперед**. Всі інші деталі минулого роману — хто, що кому сказав і чим образив — час відправляти на звалище історії. Звинувачення і самобичування тільки дають їжу вашим негативним емоціям, які **заважають бути щасливими**.

Цю главу вашої книги пора закінчувати і переходити до читання наступної. При чому — вже сьогодні.



## 3. Прощайте

**Прощення — це один з найважливіших кроків** на шляху позбавлення від тягаря минулих відносин. Якщо ж будете носитися зі старими образами, підгодовуючи своє Его, так і застрягнете в трясовині помсти та прокляття. **Ваше завдання — залишити минуле в минулому. Пробачте своїх кривдників**, і перед вами відкриється зовсім інший світ — світ легкості і можливостей.

Для того, щоб по-справжньому пробачити, доведеться відсунути своє Его в бік. Це означає — **відпустити гнів і образи, а також всі негативні емоції, пов'язані з минулим**. Як тільки ви зробите це (на ділі, а не на словах), то відчуєте невимовне полегшення. Ви зрозумієте, що йти далі набагато простіше. А головне — **знову відчуєте смак життя**, якого позбавили себе утримуючи минуле.



## 4. Приймайте зміни

Людська натура така, що опирається будь-яким змінам. **Вийти із зони можливого комфорту — це те випробовування для кожного з нас.** Особливо важко зробити це після того, як ще недавно вам було так добре поруч з партнером. Але тепер цього немає, і повернення не буде. **Це перше, що ви повинні усвідомити.** І це найголовніші зміни, що доведеться прийняти. **Приготуйтеся до того, що буде непросто.** Річ у тому, що, якщо відносини були досить тривалими, ви автоматично будете чіплятися за минуле зі страху перед невизначеністю майбутнього.



А якщо досі не відпустили свої негативні почуття — буде ще складніше. **Так що вихід один: відпустити минуле і відкритися назустріч змінам.** Це означає, що **ви більше не тримаєтеся за те, що було, і готові до того, що буде.**

Ви повинні зрозуміти, що для того, **щоб стати щасливими — доведеться мінятися і міняти багато чого у своєму житті.** Незвично? Страшно? Можливо. Але головне — зробити перший крок. І ви будете здивовані, наскільки все виявилось простіше, ніж малювали у своїй уяві.

**Прийміть зміни. Зміни — це завжди на краще.**



## 5. Працюйте над собою

Багато людей намагаються заглушити біль від колишніх відносин з допомогою нового досвіду. Вони негайно кидаються з головою в нові любовні пригоди, ніби намагаються щось довести комусь або собі. **І це — величезна помилка.**

**Вам потрібен час для того, щоб зцілитися.** В іншому випадку — не будете готові до нових відносин і знову розчаруетесь. **Не поспішайте.** Займайтеся йогою, медитуйте, беріть уроки малювання або кулінарії... Все це не тільки надихає, але і лікує. Ви стаєте кращими. Ви стаєте собою.

**Робота над розумом і тілом допоможе вам знайти колишню цілісність,** допоможе підготуватися до наступної Подорожі, яка **буде більш вдалою і щасливою.**





## 6. Відпустіть



**Відпустити — не значить забувати або стирати з пам'яті. Це значить прийняти своє минуле, винести відповідний урок і йти далі. Мета: щоб минуле більше не визначало ваше майбутнє. Відпустити — це не тягнути за собою всі негативні емоції і старі образи. Це означає припинити підгодовувати своє Его. Це значить знайти справжню свободу.**



**Ви не можете йти вперед, поки постійно озираетесь назад. Те, що було, вже минуло. Ніяких нарікань, звинувачень і сліз. Відпускайте і живіть далі. Все життя попереду!**



**Дякую за увагу!**

