



Musím ti niečo povedať...

Na začiatku si do svojej lásky zamilovaná až po uši, stretávate sa a potom si všimneš, že to predsa len nie je ono. Ak sa to stane, existuje iba jedno riešenie: buď úprimná k sebe a k svojmu priateľovi alebo priateľke a otvorene hovor o svojich pocitoch. Tu je pár tipov na férový koniec:

1. Pár dní rozmýšľaj o tom, prečo by si to chcela ukončiť. Potrebuješ jasné argumenty, aby tvoj náprotivok skutočne pochopil, prečo sa chceš rozísť.
2. Nikdy sa nerozhádzaj cez telefón, esemesku alebo e-mail. Pri takom dôležitom kroku musíte stáť oproti sebe a hľadiť si do očí.
3. Dohodni neutrálne miesto stretnutia, aby ste sa porozprávali. Vyhni sa obľúbeným spoločným miestam. Na tie by ste si mali zachovať pekné spomienky.
4. Ak si robíš starosti, ako tvoj náprotivok zareaguje, popros niekoho, aby zostal nablízku. Nikdy sa však nerozhádzaj pred inými priateľmi – to je niečo celkom osobné, čo sa týka iba vás dvoch.
5. Buď férová a akceptuj, že tvoj náprotivok nepovie: „Dobre, okej.“ Daj mu čas, aby ti odpovedal a vyjadril svoje pocity.
6. Zostaň pri pravde, aj keď to bolí, lebo si sa možno zamilovala do niekoho iného.
7. Vyhni sa vete „Zostaňme priateľmi“, hoci by sa ti to páčilo. Ten druhý môže v tomto okamihu cítiť veľkú bolesť.
8. Vráť všetky veci, ktoré jemu alebo jej patria. Darčeky si smieš nechať – uchovaj si ich ako spomienku na to pekné.



Uchovanie spomienok



Rozišiel sa s tebou niekto? Potom vieš, aké smutné pocity vtedy človeku pulzujú v duši. Najprv si tú bolesť pripuť – a potom ju uvoľni, aby si oslobodila hlavu a srdce. Nezáleží na tom, ako to urobíš: krič, plač, vyrozprávaj sa pri svojej najlepšej priateľke. Potom odlož všetky spomienky na váš spoločný čas do škatuľky, pevne ju zaviaž a odlož na miesto, kde sa o ňu nebudeš neustále potkýnať. Vzťah sa skončil, no spomienky naň budú akosi vždy patriť k tvojmu životu.

Niekedy potrebuje srdce viac času na to, aby akceptovalo niečo, čo hlava už dávno vie.



Daj to zo seba von

Bola si odvážna, oslovila si svoju lásku – a dostala si košom? To bolí! A zlomeného srdca ťa, bohužiaľ, nikto nedokáže zbaviť len tak lusknutím prstov. Frustráciu môžeš zo seba dostať von písaním! Zober si papier a napíš všetky myšlienky a pocity, ktoré máš v sebe – buď ako záznam do denníka, alebo ako list svojej láske, ktorý nikdy neodošleš. Takto sa ti uľaví a ten lístok si môžeš odložiť do škatuľky so spomienkami.

