Чек-лист | Эксперт

Чекап непрожитого расставания

Непрожитая эмоция - как сжатая пружина. Боль от расставания соматизируется в теле и несет риск психосоматических заболеваний, а в психике застревает как травма, требующая исцеления. И новые отношения с непрожитым расставанием станут сценарием для компенсации этой травмы. Проверьте, прожили ли вы расставание? Отметьте все пункты, которые словно про вас!

- [ ] **1.** Постоянно слежу за жизнью бывшего партнера, проверяю его/её соцсети, кого он/а лайкает, мониторю новых друзей, пытаюсь понять, с кем он/а теперь общается. Радуюсь его/её лайкам на моей странице в соцсетях

- [ ] **2.** Испытываю мандраж перед встречей с ним/ней, специально не забираю свои вещи из его/ее квартиры, чтобы оставался повод встретиться.

- [ ] **3.** Сохранил/а все разговоры и переписки в одном месте, периодически прослушиваю/перечитываю

- [ ] **4.** Не могу удалить или убрать в архив фото бывшего партнера.

- [ ] **5.** Одеваюсь так, как ему понравилось бы.

- [ ] **6.** Любое напоминание об отношениях или партнере вызывает грусть и слезы.

- [ ] **7.** Я не могу контролировать обиду и злость на бывшего партнера, мне

хочется, чтобы он заплатил за то, что сделал со мной.

- [ ] **8.** Я хочу, чтобы мой бывший партнер извинялся, просил прощения. В моих фантазиях он/она возвращается ко мне с извинениями, но я не прощаю.

- [ ] **9.** Постоянно мысленно разговариваю с бывшим партнером.

- [ ] **10.** Думаю о бывшем партнере даже на новых свиданиях.

- [ ] **11.** Всех сравниваю с бывшим партнером.

- [ ] **12.** Не встречаюсь на свиданиях с теми, кто напоминает бывшего/бывшую (рыжие, черные, с зелеными глазами и т.п.) / или наоборот: меня тянет к таким же, как он/она. Я чувствую, что пытаюсь им что-то доказать.

- [ ] **13.** Не могу построить отношения с другими, так как надеюсь, что всё можно вернуть, и мы снова сойдемся.

- [ ] **14.** Хожу туда, где он/она постоянно тусуется.

- [ ] **15.** Строю разговор с общими знакомыми так, чтобы поговорить о нем/о ней.

- [ ] **16.** Думаю о расставании и считаю, что если бы повела/а себя по-другому, то расставания бы не было…

- [ ] **17.** Не могу смотреть некоторые фильмы или слушать песни, потому что они тесно связаны с ним/с ней.

- [ ] **18.** Не планировал/а ещё ни одного праздника или отпуска с момента расставания.

- [ ] **19.** Проверяю свои контакты в надежде увидеть сообщение от бывшего партнера, если слышу звонок, то сразу думаю, вдруг это он/она. В глубине души радуюсь его/её звонку, даже если он/а звонит в нетрезвом виде.

- [ ] **20.** Постоянно спрашиваю себя: «Что я сделал/а не так?»

Если вы набрали 5 - 20% : Вы почти пережили расставание. Осталось чуть-чуть, и вы совсем перестанете вспоминать прошлые отношения. Продолжайте отслеживать ситуации, в которых мысли о бывшем партнере возвращаются чаще всего. Что это за ситуации? Подумайте, что заставляет вас туда возвращаться? Что было такого приятного или неприятного в похожих ситуациях прошлого, что вы пока не готовы отпустить? Если вы набрали 25 - 45%: Вы всё еще не пережили расставание, но вы уже много сделали для того, чтобы это как можно скорее произошло. Проанализируйте свои ответы и вы увидите, в каких именно ситуациях вы чаще всего вспоминаете о бывшем партнере. Постарайтесь избегать этого в будущем. Вы уже нашли, на что опереться, ваша жизнь начинает меняться, вы уже можете жить без бывшего партнера. Удерживайте фокус на себе! Интерес к себе - это именно то, что поможет вам идти дальше. Если вы набрали 50 - 100%: Скорее всего, вы не так давно расстались и находитесь в острой фазе проживания расставания. Если это так, то не форсируйте события. Дайте себе время пережить все негативные эмоции, связанные с этим. Постарайтесь не вытеснять их: если хочется плакать - плачьте, если вы злитесь на партнера, то можете мысленно высказывать ему все свои обиды, боль и т.п. Когда эмоции пойдут на спад, вам станет легче. Если вы расстались больше трех месяцев назад, но всё еще тяжело переживаете разрыв, мы рекомендуем обратить внимание на свое состояние. Такие тяжелые эмоции могут разрушать, приводить к депрессии, если в них задерживаться долго. Если вы чувствуете, что не прожили свое расставание до конца или не можете справиться самостоятельно с болью от потери, то предлагаем пройти курс "Пережить расставание" от EASES.ME. Подробнее: https://eases.me/separation Больше полезной информации о том, как улучшить свою жизнь, смотрите в телеграм-канале https://t.me/easesme

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?