

# SZAKÍTÁS UTÁN - ÍGY ÉPÍTSD ÚJJÁ AZ ÖNÉRTÉKELÉSED!

---



Akár partnered, akár te kezdeményezted a szakítást, a párkapcsolat megszakadása mindkét fél számára fájdalmas. Szakítás után életed eluralkatják a negatív érzések, hangulati labilitás, depresszió és düh, magárahagyottság, magány, zavarodottság lehet úrrá rajtad. Az önértékelésed is megtépázza a szakítás. Párterapeuta szakértőnk ([www.depresszio.hu](http://www.depresszio.hu)) összegyűjtötte a lehetséges „túlélő” technikákat.

## ALAPSZABÁLYOK

Ne ámítsd magad azzal, hogy „fejest ugrasz” egy új kapcsolatba, mert ezzel valószínűleg nem oldódnak meg az önértékelési problémáid. Tippjeink abban segítenek, hogy több meggyőződéssel és önbizalommal tekints a jövőbe.

Fontos, hogy ne légy türelmetlen. Kezdetben törvényszerű, hogy átesel a szakítás okozta veszteség feldolgozásának nehéz időszakán. Tippjeink abban is segítenek, hogy ne tévedj el az önsajnálát útvesztőjében, és ahhoz is hozzájárulnak, hogy helyrebillenjen az önértékelésed.

## Az újrakezdést indítsd külsőd megújításával!

Lehetséges, hogy korábbi kapcsolatodban kicsit elkényelmesedtél, netán elhagytad magad. Ennek kondíciód és külsőd is kárát látta. Vess egy őszinte pillantást a tükörbe és változtass, hogy javíts önértékeléseden!

1. Hajviseleted felfrissítésével, megújult külsővel tekints a jövőbe. Zsebedbe az ismerősök dicséreteit és erősítsd önbizalmad az elismerő tekintetek keresztüzében!
2. A kényeztetést most aztán igazán minden porcikád megérdemli! Egy wellness-fürdőben eltöltött nap a barátnővel? Akár bízol benne, akár nem, megtapasztalod, hogy tested ellazulása csodálatos változást indít el gondolataidban és lelkedben. A barátokkal folytatott csevegés és nevetés is remek közérzetjavító.

3. Ha úgy érzed, jó lenne „felavatni” külsőleg és belsőleg megújult énedet, irány az esti belváros, a bevált vagy éppen most felfedezendő szórakozóhelyed. Ezek a programok mind a változásról szólnak, s abban támogatnak, hogy meggyőződj arról: a szakítás után sem áll meg az élet.
4. Nem a ruha teszi az embert, de azért egy kicsit mégis! Azt a felsőt viselted, mikor először megcsókolt? Ebben a ruhában talált a legszexisebbnek? Indulj el vásárolni, hogy az újrakezdést ruhatárad megújításával is segítsd! Itt nem a pláza „kirablásáról” és „vásárlásba menekülésről” van szó! Sőt, a turkálóból beszerzett ötletes ruhadarabokkal és lakástextilekkel még inkább hangsúlyozhatod megújult Önmagad.
5. Törődj a testeddel! Lehet, hogy a szakítást követő szomorú időszakban felugrott néhány kiló vagy pont ellenkezőleg, nagyon legyengültél? Itt az ideje, hogy ellátogass kedvenc konditermedbe vagy kipróbálj egy új sportot. A testmozgás nemcsak formába hoz, hanem közérzeted is javul majd! Arról nem is szólva, hogy új ismeretségeket is köthetsz. Ki tudja....?

## Lelki egyensúlyod

Külsőd megújítása pusztán a felszín, mely lelki egyensúlyod helyrebillentése felé mutat. Gondolkodásodban is pozitivitásra próbálj törekedni. Gondolataid tudatos áthangolása segít abban, hogy lezárd a szakítást követő érzelmileg megterhelő időszakot. A jelenre és eljövendő életedre érdemes ilyenkor összpontosítanod.

1. Az írás gyógyító hatása köztudott. Nyilván sokat sírtál már az elmúlt időszakban, megosztotad családtagjaiddal és barátaiddal kapcsolatod megszakadása miatt átélt fájdalmadat, talán az ex-szel is beszéltél párszor. Most már igazán itt az ideje, hogy a jelenre fókuszálj. Ha kiírod magadból fájdalmadat, az segít, a „mi lett volna ha...”, mit kellett volna tennem...” kezdetű gondolatok csökkentésében. Miután kiírtad magadból érzéseidet, szertartásosan süllyeszd el valahol a papírokat. Közben képzeld is el erősen, hogy agyadból kidobálsz és megsemmisíted rossz gondolataidat. Meglátod, rögtön bizakodóbban tekintesz majd új élted felé.
2. Tűzz ki új célokat! Lehet, hogy párkapcsolatod ideje alatt is ügyeltél arra, hogy életed önálló területei megmaradjanak, akkor talán könnyebb az újrakezdés. Lehet, hogy párkapcsolatod teljesen elvonta figyelmedet saját dolgaidról. Itt az ideje, hogy megvalósítsd régen dédelgett terveidet vagy újakat tűzz ki.
3. Bizonyos reggeleken talán úgy érzed, az ágyból sem érdemes felkelned? Ahelyett, hogy elmerülnél saját értéktelenségedre vonatkozó gondolataidban, fejezd be az önostorozást. Próbálj arra emlékezni, boldog időszakaidban milyen értékesnek és tehetségesnek érzed önmagad. Nos, ezek a tulajdonságok, készségek benned vannak, nem vesztek el a szakítás által.
4. Legjobb, ha kiraksz egy hatalmas papírlapot valahol a lakásban, melyre minél több tervet és kitűzött célt felírhatsz. Még olyanokat is, amik kezdetben valószínűtlennek tűnnek. Ezek lehetnek pár hetes, hónapos vagy több év távlatában megfogalmazott tervek. Egyiket se vedd el. Több időt tölteni a barátokkal, ugyanolyan fontos terv, mint az, hogy meg tanulsz főzni, salsázni vagy spórolsz, hogy elutazz egy régóta vágyott helyre.

Ezek a tervek segítenek önértékelésed helyreállításában, az újrakezdésben és abban, hogy új kapcsolatokat teremts. Mellesleg, a kutatások szerint a férfiak igenis vonzóknak találják az önálló nőket, akik saját életüket maradéktalanul felépítették. Tehát ne leendő kapcsolatodtól várd a megváltást.

A legnagyobb elégtétel elszenvedett múltbéli veszteségeddel szemben, ha felépíted megújult, boldog életedet. Mindegy, hogy milyen célok jegyében teszed, de mozdulj meg és nézz előre! Önértékelésed helyrebillenése nem magától történik, tenned kell érte. Egyszerűen úgy, hogy megújult gondolatok, tervek jegyében éled mindennapjaidat.

Geist Klára pszichológus, párterapeuta