

Натали Трэй

КАК ВЫЖИТЬ С РАЗБИТЫМ СЕРДЦЕМ



Натали Грэй

Как выжить с разбитым сердцем

«Автор»

2026

Грэй Н.

Как выжить с разбитым сердцем / Н. Грэй — «Автор», 2026

Расставание — это трудная и болезненная часть жизни, но оно может стать началом больших перемен внутри нас. Эта книга поможет тем, кто переживает разрыв отношений и ищет поддержку. В книге есть много простых советов, как справиться с грустью: от повседневных действий до серьёзных изменений, таких как смена места жительства, изучение новых хобби или установление здоровых границ. Особое внимание уделено борьбе с привычками и негативными мыслями, которые могут появиться в трудный период. Читатель найдёт советы по самопомощи: ведение дневника, занятие творчеством, поддержание общения с друзьями. Также в книге говорится о том, что делать, если трудно справиться самому. Объясняется, когда нужно обратиться к психологу и как консультации могут помочь справиться с тяжёлыми чувствами, чувством вины, гневом и зависимостью. Эта книга для тех, кто хочет не просто пережить расставание, а понять себя лучше, избавиться от старых ошибок и создать основу для здоровых отношений в будущем.

© Грэй Н., 2026

© Автор, 2026

Натали Грэй

Как выжить с разбитым сердцем

Глава

1.

Принятие
реальности
расставания

Пора отпустить ситуацию, если ваш партнёр хочет прекратить отношения и твёрдо намерен больше к вам не возвращаться. Бессмысленно пытаться догнать того, кто вот-вот станет вашим бывшим: в конце концов, если вы любите этого человека, вы пожелаете ему счастья, верно?

Вот несколько способов, которые помогут вам принять реальность расставания, стать увереннее в себе и успешно прийти в себя.

ОСНОВЫ

Избегайте негативных мыслей. Не позволяйте отрицательным эмоциям и чувствам брать верх над вашим благополучием. Пессимизм не изменит ситуацию, а вот позитивные мысли помогут вам почувствовать себя лучше и легче пережить расставание.

Избавьтесь от воспоминаний. Уберите вещи, которые напоминают о бывшем партнёре: футболку, которую вы носили вдвоём, подушку, которую он вам подарил, часы, которые она купила вам на День святого Валентина, и так далее. Начните смотреть вперёд — это поможет быстрее восстановиться и подготовиться к новым отношениям.

Попробуйте что-то новое, то, что обычно не стали бы делать. Бросьте себе вызов: покорите гору или проплывите большую дистанцию.

Достижение чего-то нового в жизни подарит вам чувство удовлетворения и поможет осознать, что расставание — не такая уж большая трагедия.

Выпускайте эмоции здоровым способом. Запишитесь в спортзал или выработайте привычку регулярно заниматься спортом. Если сложно перестать думать о расставании, попробуйте изложить мысли на бумаге

— это поможет взглянуть на ситуацию под другим углом. Такие действия способны улучшить ваше самочувствие и дать более чёткое понимание того, что произошло.

Подумайте о недостатках бывшего партнёра. Если вы всё ещё не можете пережить расставание, вспомните всё плохое, что было в нём. Не напоминайте себе снова и снова, что он или она был добрым и любящим, хорошим партнёром, понимающим человеком...

Глава

2.

Уроки,

извлечённые

из

этих

отношений

Расставание — это больно, но и не настолько ужасно. По крайней мере, вы приобрели ещё один опыт в любви и жизни. Однажды, когда вы полностью оправитесь от душевной боли, вы поймаете себя на том, что улыбаетесь, вспоминая свои нелепые поступки.

Извлеките уроки из отношений, которые теперь подошли к концу.

Извлечённые

уроки

Вы научились выбирать более подходящего партнёра. Вы будете чувствовать себя увереннее — и в себе, и в своём выборе. Вы поймёте, что лучше всего подходит именно вам и кто действительно заслуживает вашей искренней любви и заботы.

Вы узнали, как лучше относиться к будущему партнёру. Благодаря этим отношениям вы лучше понимаете, что на самом деле делает его или её счастливым.

Вы знаете, когда стоит подбодрить, а когда — не стоит цепляться к человеку. Вы понимаете, что можно и чего нельзя делать, о чём стоит говорить, а о чём — лучше промолчать.

Вы научились лучше справляться с душевной болью. Если в будущем случится ещё одно расставание, вы будете сильнее — ведь вы уже проходили через это и уже не будете настолько уязвимы в вопросах любви. Вы знаете, что можете сделать, чтобы прийти в себя.

Кроме того, благодаря этому опыту вы, возможно, научились лучше общаться с другими людьми.

Вы научились уважать других. В отношениях вы большую часть времени заботитесь о партнёре, стараетесь понять друг друга и избежать лишних сложностей в жизни.

Вы научились уважать личное время и пространство другого человека, а также его право высказываться.

Вы лучше узнали себя — а не просто полагали, что знаете, кто вы такой. Партнёр был для вас словно зеркалом: он отражал вашу личность, характер, то, как вы справляетесь с повседневными делами. Постепенно вы осознавали собственные ошибки, когда партнёр на них указывал.

Глава

3.

Прекратите

обвинять

и

отпустите

прошлое

Чтобы пережить расставание, нужно проявить великодушие и постараться отпустить прошлое. Зачем позволять негативным эмоциям бесконечно терзать вас и прочно заседать в сознании, мешая нормально жить и справляться с повседневными делами? Если у вас всё ещё остались чувства к бывшему партнёру — полностью простите его или её: прощение — это величайший акт любви.

Не обвиняйте никого во всём подряд. Расставание случается, когда проблемы возникают по вине обеих сторон. Перестаньте думать, что во всём виноват только ваш бывший партнёр. Не вините и себя за то, что сделали, и не терзайтесь сожалениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.