

4 สิ่งที่ควรทำสำหรับคนนอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552



4 สิ่งที่ควรทำสำหรับคนนอกหัก

และนี่คือ 4 เคล็ดลับสำหรับที่สาว ๆ ที่เพิ่งโดนหักอกมา หรือใครที่ยังมีรักเก่าฝังใจไม่ลืม ถ้าพร้อมแล้วก็มาเริ่มกันเลย

1.จดบันทึก

จด และจด **ทำรายการบันทึก 5 สิ่งที่คุณทนได้และทนไม่ได้สำหรับคนที่จะมาแฟนใหม่ของคุณ** แม้ว่ามันจะดูเป็นเรื่องเงาที่คุณจะเขียนว่า ต้องการเดทกับใครบางคนที่รักการเดิน หรือจริงจังกับใครบางคนที่คุณก็ติดตาม

2.ปฏิวัติการสร้างความสัมพันธ์แบบใหม่

พยายามหาให้ได้ว่า **อะไรคือ สิ่งที่มีอิทธิพลและเป็นสิ่งที่คุณอันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ครั้งก่อน** เพื่อค้นพบตอพยายามสลัดมันออกไป เพื่อใหม่มั่นใจว่าคุณจะไม่ให้ความกลัวนั้นมาทำลายความสัมพันธ์ครั้งใหม่ ยกตัวอย่างเช่นความสัมพันธ์ครั้งก่อนทำให้คุณเสียความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นคุณต้องคิดตั้งแต่ตอนนีว่าคุณจะทำอะไรให้คุณเสียความเป็นตัวของตัวเองเมื่อคุณมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่

3.ตอบคำถามของตัวเอง

คุณต้องไม่หนี หรือเลี่ยงที่จะตอบคำถามเหล่านี้ “ทำไมคุณถึงยังอยู่กับตัวเองขนาดนี้” “คุณเห็นวาทสถานการณ์ที่คุณเป็นอยู่นี้มันเวิร์กมัย ?” และ “คุณจะทำอะไรกับมันอย่างไร” และ “คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ หากคุณกลับมาสู่สถานการณ์เช่นนี้อีก”

4. ปลดปล่อยตัวเองบ้าง

เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ **ปลดปล่อยความเศร้า** โดยวิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณ เช่น คุณอาจนั่งฟังเพลงเศร้าทั้งคืน หรือออกไปนั่งบอดเพื่อหาทางพัฒนาความสัมพันธ์นั้นให้ไปในทางที่ดี

ขอขอบคุณเหื่อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ