4 สิ่งที่ควรทำสำหรับคนอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552



4 สิ่งที่ควรทำสำหรับคนอกหัก

และนี่คือ 4 เคล็บลับสำหรับที่สาวๆที่เพิ่งโดนหักอกมา หรือใครที่ยังมีรักเก่าฝังใจไม่ลืม ถ้าพร้อมแล้วก็มาเริ่มกันเลย

1.จดบันทึก

จด และจด ทำรายการบันทึก 5 สิ่งที่คุณทนได้และทนไม่ได้สำหรับคนที่จะมาแฟนใหม่ของคุณ
แม้ว่ามันจะดูเป็นเรื่องงี่เง่าที่คุณจะเขียนว่า ต้องการเดทกับใครบางคนที่รักการเตน
หรือจริงจังกับใครบางคนที่ซื่อสัตย์กับคุณก็ตาม

2.ปฏิวัติการสร้างความสัมพันธ์แบบใหม่

พยายามหาให้ได้ว่า อะไรคือ สิ่งที่มีที่มีอิทธิพลและเป็นสิ่งที่คุณอันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ครั้งก่อน
เพื่อค้นพบต้องพยายามสลัดมันออกไป เพื่อให้มั่นใจว่าคุณจะไม่ให้ความกลัวนั้นมาทำลายความสัมพันธ์ครั้งใหม่
ยกตัวอย่างเช่นความสัมพันธ์ครั้งก่อนทำให้คุณเสียความเป็นตัวของตัวเอง
ดังนั้นคุณต้องคิดตั้งแต่ตอนนี้ว่าคุณจะทำอย่างไรเพื่อให้คุณเสียความเป็นตัวของตัวเองเมื่อคุณมีความสัมพันธ์ครั้งใหม่

3.ตอบคำถามของตัวเอง

คุณต้องไม่หนี หรือเลี่ยงที่จะตอบคำถามเหล่านี้ “ทำไมคุณถึงยังอยู่กับตัวเองนานขนาดนี้”
“คุณเห็นว่าสถานการณ์ที่คุณเป็นอยู่นี้มันเวิร์กมั้ย ?” และ “คุณจะจัดการกับมันอย่างไร” และ
”คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ หากคุณกลับมาสู่สถานการณ์เช่นนี้อีก”

4. ปลดปล่อยตัวเองบ้าง

เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ ปลดเปลื้องความเศร้าโดยวิธีที่เหมาะสมกับตัวคุณ เช่น
คุณอาจนั่งฟังเพลงเศร้าทั้งคืน หรือออกไปนัดบอดเพื่อหาทางพัฒนาความสัมพันธ์นั้นให้ไปในทางที่ดี

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ