

分手快樂

練習度過情傷

分手理由千百種，任何理由都不代表某一方的過錯，沒有人需要被怪罪，分手代表你們不再合適彼此而已。
當你在一段關係裡感到不快樂，分手會帶給你解脫，也帶給你複雜的感受。
學會好好說再見，是人生重要的一課。

關於能幫助你度過分手後傷痛的事

- 允許自己處於煩亂，流露情緒有助於你復原、感覺好一點。
- 照顧好自己。吃健康一點，保持規律運動與睡眠。
- 我們很容易只保留好的回憶來美化前任。請對自己誠實，當你能體悟到人無完美時比較能釋懷。
- 試著限制自己追溯前任蛛絲馬跡的時間，減少自己的紛亂；試著積極思考並做些新的事情。
- 你不必將前任的一切都逐出你的生活，但暫時避開他的事情，保留一些自己的空間也許有幫助。
- 保持忙碌。分手後你可能發現自己整個週末都閒下來了，試著安排做些會令你愉快的事。
- 保留私人時間，讓自己做些放鬆的事，例如看場電影、演奏或聽音樂、冥想、閱讀、運動等等。
- 對自己好一點，例如買一點好東西，做些你喜歡的事情。
- 你需要獨處，但偶爾與關心你的人在一起，他們也許會幫助你發現一些不同的觀點。
- 不仰賴酒精或藥物療傷。也許使用物質可以让你暫時忘卻傷慟，但後遺症將讓你變得更糟。
- 交給時間。允許你自己用一段時間，慢慢地去接受這一切。

如何協商分手？

- 如果你正準備要與某人分手，請試著設想這段關係會以怎樣的方式結束。
- 試著想像同樣的情況發生在自己身上時，你想要被怎樣的對待。
- 以尊重、並且誠實的方式與對方分手，清楚地表明關係的結束，並說明原因。
- 你必須接受對方可能會感到非常受傷，或是對你非常生氣。
- 盡可能當面分手，避免使用訊息或社交軟體等間接方式分手。
- 處理分手請在公共空間理性協商，避免因衝突造成彼此危險。



情傷的我該怎麼做？

當我依然想念著前任.....

- 發現前任已開始新的關係時可能會很難接受，但試著避免想像他和新歡的任何事，因為那樣對你太傷害了。
- 別試著連絡前任，或是抨擊他們的新關係，這麼做不會讓你比較好受。
- 憤怒或嫉妒這些情緒都是正常的，但別因此做出一些傷害彼此的行為。
- 你可以試著跟其他你信任的人談談讓你不知所措的壞心情，尋求幫忙。

我是否要趕快展開新的關係？

- 在進入新的關係前你可以慢慢來，先試著了解自己理想的新關係是什麼模樣？在遇到新的人之前，練習享受單身美好的那一面。

什麼時候我可能需要別人的幫忙？

- 分手很痛，但許多人都會隨著時間慢慢從傷痛中淡出。如果你感到非常的痛苦、對世界不再感到信任與安全，或是開始發現你難以維持平常生活，試著找那些你還信任親友聊聊這一切。
- 如果你比較希望與生活圈外的人討論，你可以向醫師、諮商師、或是附近的心衛中心，尋找你所需要的支持。

給自己的安慰與提醒

- 分手後的一切感受都是暫時的，在你釋懷之前這些不舒服會持續一陣子，但不會永遠都這樣。
- 就算是你主動提分手，也不代表你是感覺比較輕鬆的那個人。你仍然會感覺到失落和沮喪，這是很正常的。
- 關係的結束不代表你有任何不好，避免把分手歸咎於自己的問題。
- 你不一定非得在新的關係裡才快樂，寧缺勿濫。
- 允許自己生氣、受傷，但請在安全的狀況下表露這些心情。別將憤怒化為破壞性的行為，例如不要跟蹤你的前任，奪命連環call或網路騷擾。這些短暫的發洩行為對長遠的復原沒有幫助，甚至會讓你更糟。
- 盡量避免去猜想別人對你的想法，別人問起這件事時你無需感到尷尬。
- 分手也可能同時帶給你成長，你會因此更了解自己，更清楚你想要的關係是什麼模樣。你會因此懂得應付這類情況，變得更獨立，開始珍惜朋友並找到生活中其他讓你享受的人事物。

