



## **ГЛАВА 3**

*Как это  
пережить?*

# ВРЕМЯ ВЫВОДОВ

Что ж, самое плохое позади. Пора подвести черту.

## 1 Спроси себя

Почему тебя бросили? Кто из вас в этом виноват? Случалось ли тебе сделать что-то не так? Выяснив причины разрыва, можно понять, как начались проблемы в отношениях, и в будущем не повторять этих ошибок.

64

## 2 Подумай о недостатках (не своих)!

Сделай таблицу с двумя столбиками: достоинства (+) и недостатки (-) бывшего или бывшей и постарайся заполнить как можно больше строчек в столбике «минус»! Будь как можно честнее и не стесняйся просить помощи у подруг или друзей. Скорее всего, столбец с недостатками разрастется так сильно, что достоинства будут не в силах их уравновесить. В этот день — о чудо! — ты почувствуешь свободу!

## 3 Прими ситуацию

Подумай, а как бывает у других? Провалы случаются со всеми, да и какой это провал? Разве не хорошо, что ваши отношения прекратились? Неужели лучше терпеть отношения, в которых тебя обманывают и при этом совсем не любят? Конечно нет...



ДОСТОИНСТВА

- |||||
- |||||

НЕДОСТАТКИ

- ||



# В РЕЖИМЕ ВЫЖИВАНИЯ

Тебе кажется, будто от тебя отрезали половину, ты не можешь жить после расставания. Выскажи это — и почувствуешь себя (немного) лучше.

**«Мне плохо без него», «Я больше никого не полюблю», «Это был тот самый человек»...**

Подобные слова звучат в твоей голове? Это нормально... Вас объединяло многое: события, прекрасные воспоминания, радость и веселые приключения, друзья, шутки, иногда ссоры — словом, все хорошее и плохое. А теперь тебе будто пришлось лишиться части себя.

66

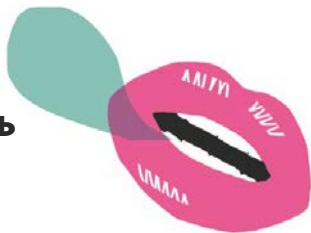


**Эти отношения были для тебя всем, но твоему парню (девушке) на это наплевать. Он (она) больше не отвечает или ничего не хочет объяснять и просто уходит...**

Вполне вероятно, что в этих отношениях произошли очень важные для тебя события — например, первый поцелуй или первый раз. Твои самые сокровенные тайны и все, что у тебя в душе, было как на ладони... Неудивительно, что, вспоминая об этом, ты злишься еще больше. Если это были твои первые отношения, то думать, что обида запомнится на всю жизнь, совершенно нормально. Очень обидно потерять все, что вы вместе строили шаг за шагом!



## Небольшой словарь



### *Нельзя говорить*

Вечно мне не везет!

Если бы  
только я...

Мне следовало  
быть уступчивее.

Я больше никогда  
не захочу никаких  
отношений!

### *Нужно говорить*

Я заслуживаю счастья.

В следующий раз  
я буду делать так...

Меня должны принимать  
со всеми плюсами и минусами.

Я закрываю эту страницу  
отношений, чтобы (скоро)  
открыть новую.



# ПРАЗДНИК ГРУСТИ

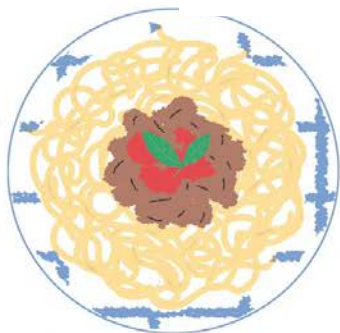
Все шло так хорошо, и вдруг бац! Как гром среди ясного неба... Теперь у тебя тоска, ты чувствуешь себя плохо и ничего не хочешь. Но надо приходить в себя.

Устрой праздник грусти, это тебе поможет! Парни, для вас эти советы тоже могут сработать!

## *Переедание*

Опустошать холодильник.

→ НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО!



## *Утешительная вкуснятина*

Попросить родителей приготовить твое любимое блюдо и насладиться им в компании подруги.

→ ЭТО ДЕЛАТЬ МОЖНО!

## *Красота — страшная сила*

Приготовить себе разных масок для лица и наслаждаться (в одиночестве или с подругами) весь вечер.

→ ЭТО ДЕЛАТЬ МОЖНО!



### *Алло?*

Часами висеть на телефоне, обсуждая с лучшей подругой, как переделать этот мир.

→ **ЭТО ДЕЛАТЬ МОЖНО!**



## ПИЖАМНАЯ ВЕЧЕРИНКА

### *Вместе мы сила*

Пригласить самых близких подруг и устроить пижамную вечеринку.

→ **ЭТО ДЕЛАТЬ МОЖНО!**

### *Шоколадная зависимость*

Найти и съесть весь шоколад в доме.

→ **НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО!**

Найти и съесть весь шоколад в доме в компании лучшей подруги.

→ **ЭТО ДЕЛАТЬ МОЖНО!**



69



### *Теплые слова для холодного отчаяния*

Попросить друзей написать тебе на большом листе подбадривающие фразочки и словечки и повесить этот лист в своей комнате.

→ **ЭТО ДЕЛАТЬ МОЖНО!**



# ОБЪЯВЛЯЮ ВОЙНУ!

Это странно: сначала любить сильно-сильно,  
а потом возненавидеть? Нет, это нормально...



Влюбиться в кого-то другого  
как можно скорее — из чувства  
мести или чтобы заполнить  
пустоту в сердце. Даже если  
эта идея кажется тебе хорошей,  
попытка так или иначе обречена  
на провал.

*Дизлайк*

Кричать и сыпать оскорблениями.  
Осторожнее! Если до этого у тебя  
был крошечный шанс склеить оскол-  
ки ваших отношений, то так ты поте-  
решь даже его.

*Дизлайк*

Вернуть вещи, оставшиеся у тебя: свитер, чудесно пахнущий знакомым парфюмом, увлекательную книжку, которую тебе дали почитать...



*Лайк*



Идти на свидание с его (ее) лучшим другом (подругой), только чтобы попить бывшего (бывшую). С одной стороны, ты используешь человека, который (несчастный!) ни в чем не виноват. С другой стороны, притворяясь, что любишь кого-то другого, счастливее точно не станешь.

*Дизлайк*

Сохранять достоинство, показывать, что осознаешь ситуацию, и не выставлять себя жертвой обмана. В качестве дополнительной защиты можно разыгрывать безразличие.

71

*Лайк*

**БЕЗ ПРОБЛЕМ**



В социальных сетях расписывать все недостатки и непривлекательные стороны бывшего или бывшей. Но что написано в интернете — остается там навсегда, так что будь осторожнее...

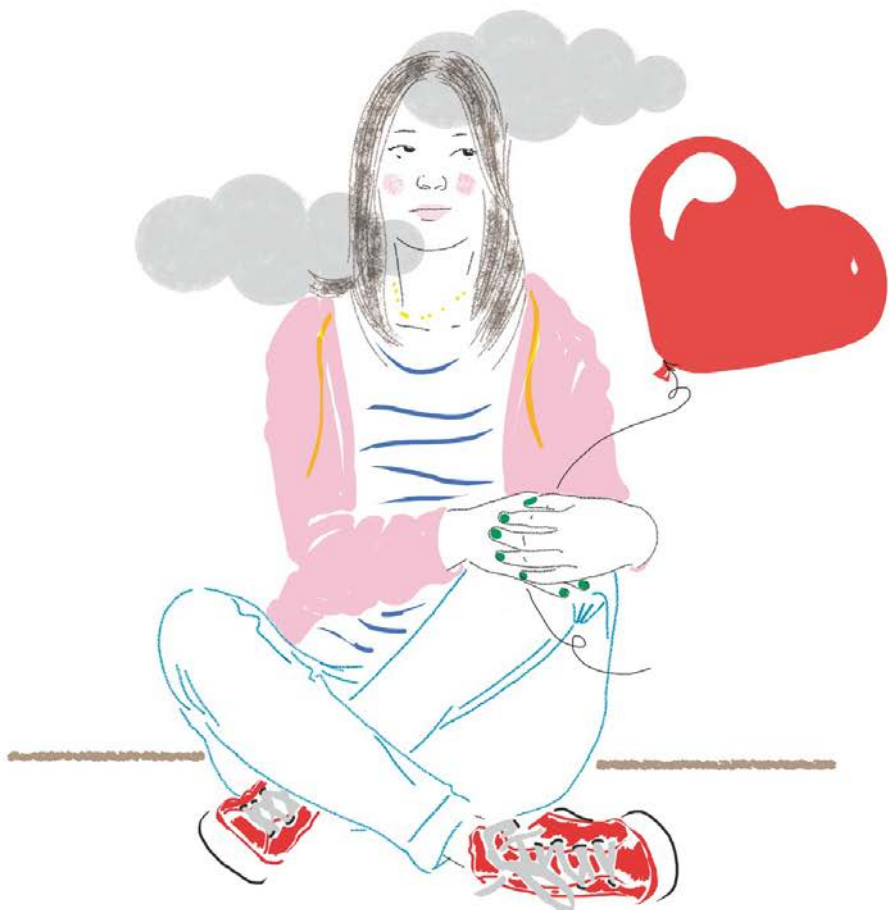
*Дизлайк*

**Лучше собирай *Лайки!* Долой *Дизлайки!***

# ЭТОГО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!

После расставания мы не всегда ясно осознаем, как действовать дальше, и можем допустить ряд ошибок.

72



## ЭТИ МЫСЛИ ТОЛКАЮТ ТЕБЯ НАСТУПИТЬ НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

### *Снова встретиться*

Здорово, тебе предлагают встретиться, но так ты только разбередишь раны, которые сейчас залечиваешь. Представь глубокий порез: он стягивается постепенно, потом сверху образуется корочка. Тебе же не придет в голову (плохая) идея ее оторвать?



### *Возобновить отношения*

Забудь об этой бредовой идее! Тебя, скорее всего, снова бросят, и ты опять будешь страдать. Не возвращайся к старому. Потерянного не вернешь. Иди только вперед.

### *Предложить «дружбу с привилегиями»*

Может быть, заманчиво сохранить бывшего или бывшую для себя хоть отчасти. А что — вроде можно, не думая о чувствах, просто приятно проводить время. Хорошая мысль? Нет. Ты не только будешь играть роль, которая тебе (разумеется) не нравится, но и рискуешь еще больше разбередить свои раны. Срочно выброси это из головы!

### *Названивать без конца*

Ты хочешь в последний раз услышать любимый голос, чтобы заглушить боль хоть на миг. Но помни: чем больше ты навязываешься, тем сильнее человеку хочется сбежать. Попроси кого-то из подруг или друзей побыть твоим номером SOS. Каждый раз, когда тебе захочется поговорить с бывшим или бывшей, звони своим спасателям!

