

Если безответно
влюблен



Шаг первый

Примите все как есть

Да, влюблен! Да, не взаимно! Да, имену право пострадать, пожалеть себя и дать себе время, чтобы пережить ситуацию.



Шаг второй

Сделайте паузу перед новыми отношениями.

Не вышибайте клин клином. Попытка ощутить еще более сильные эмоции может привести ко многим ошибкам, о которых потом вы будете жалеть. Не торопитесь заводить новые знакомства. Помните, нужно время!



Шаг третий

Уважайте границы.

Помните, что любовь — это только Ваше чувство и объект воздыханий ничем Вам не обязан и имеет полное право не отвечать взаимностью. Уважайте его выбор



Шаг четвёртый

Займитесь делом.

Сублимация помогает сбросить напряжение и тревогу, обиду. Добавьте в свою жизнь интересную и приятную как

умственную, так и физическую активность: спорт, танцы, книги, общение с животными, рисование и многое другое.



Шаг пятый

Помните, что влюбленность – это временно.
Безответная влюбленность пройдёт. Она может послужить хорошим опытом уважения выбора другого человека и проживания таких прекрасных, хоть и противоречивых чувств!

