



**APÓS A
SERARAÇÃO**

APÓS A SEPARAÇÃO

Oferecido por:

Marketing Digital Top



Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

ÍNDICE



SUMÁRIO

Prefácio	4
Capítulo 1: Estar no relacionamento certo	5
O básico	5
Capítulo 2: Ter um objetivo comum.....	7
Importância de ter um objetivo comum.....	7
Capítulo 3: Algum relacionamento é temporário	9
Como manter um relacionamento de longo prazo	9
Capítulo 4: Sempre ouça seu instinto - quando algo está errado	11
Sempre escute	11
Capítulo 5: Não seja possessivo	13
Possessividade	13
Capítulo 6: A separação faz você mais forte	15
Ótimas informações.....	15
Capítulo 7: Reagindo à dissolução	17
Reagindo	17
Conclusão	19

PREFÁCIO

Você pode ou não saber o que deu errado que levou ao rompimento com seu ex. Você deve evitar os mesmos erros para garantir que isso não ocorra novamente. Quando você estiver pronto para seguir em frente com um novo relacionamento, provavelmente esperaria que esse relacionamento funcionasse corretamente. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.

Após a separação

Lições aprendidas após a separação e maneiras de ter um bom relacionamento no futuro

CAPÍTULO 1: ESTAR NO RELACIONAMENTO CERTO

Como garantir um relacionamento correto:

O BÁSICO

Não faça suposições. Nem sempre assuma que você já sabe o que acontecerá a seguir. Você acha que sabe o que realmente deseja ou o que seu parceiro mais precisa.

Você acha que conhece bem o seu parceiro. Você supõe que sabe o que fazer a seguir e como seu parceiro reagirá. E se, na verdade, você não o conhece bem, o que causa todos os mal-entendidos subsequentes?

Mostre amor ao seu parceiro. Cuide do seu parceiro o tempo todo. Participe dos eventos de vida, atividades, etc. de seu parceiro. Mantenha-se conectado com ele.

Dê uma chamada ou enviar mensagens para o seu parceiro no trabalho. Ocasionalmente, você também deve dar surpresas para divertir seu parceiro.

Se mantenha positivo. Para estar em um relacionamento correto, evite se envolver em emoções negativas. Não permita que sentimentos negativos ocorram e não pense no pior para a situação atual que ambos estão enfrentando. Tente ficar calmo para superar o estresse enfrentado nas rotinas diárias.

Mantenha um coração aberto. Depois de um rompimento, você provavelmente se sentiria magoado e, por mais que esteja tentando escondê-lo, ele permanece no fundo do seu coração. Para um novo relacionamento, evite qualquer referência ao anterior.

Não deixe o relacionamento anterior assombrar você e seu novo parceiro. Além disso, não tenha medo de se apaixonar novamente. Manter um coração aberto permitirá que você veja claramente se está mantendo um relacionamento certo ou errado.

CAPÍTULO 2: TER UM OBJETIVO COMUM

Ter um objetivo comum para o relacionamento ou na vida é uma ótima maneira de manter o relacionamento certo. Conhecer o objetivo comum que ambos compartilham ajudará a garantir que esse seja o relacionamento certo. Portanto, deve-se considerar o objetivo comum que ambos compartilham antes de entrar em um relacionamento.

IMPORTÂNCIA DE TER UM OBJETIVO COMUM

Você sabe o que seu relacionamento levará. Por ter um objetivo comum, você saberá suas orientações no relacionamento ou na vida. É melhor que ambos os parceiros estejam prontos para um casamento, em vez de apenas um ser apaixonado.

Você pode se comunicar efetivamente. Você sabe o que o seu parceiro pede, conhece as necessidades dele e, talvez, possa descobrir como ele / ela pensa. Com um objetivo comum, você também poderá participar das rotinas diárias do seu parceiro.

Isso diminui mal-entendidos e desconfia um do outro. É mais fácil expressar sentimentos um pelo outro. Você entenderá bem suas condições, o que ele/ela está enfrentando e passando atualmente. Assim, ele/ela confiará em você e expressará suas emoções e pensamentos para você, porque você entende e se importa.

Você também se sentirá melhor e baixará a guarda para contar a ele seus sentimentos quando tiver certeza de que ele entende suas situações.

Você é capaz de trabalhar juntos em busca de soluções. Se um dos parceiros tiver pensamentos diferentes sobre o relacionamento ou tudo o que eles estão passando, será difícil fazer as coisas direito.

Com um objetivo comum, você saberá como reagir a um problema enfrentado e resolvê-lo. Você também será capaz de respeitar a maneira como o seu parceiro corrige problemas, pois sabe que os dois têm um pensamento comum.

CAPÍTULO 3: ALGUM RELACIONAMENTO É TEMPORÁRIO

Se você é um estudante do ensino médio ou um adulto tentando encontrar um novo amor e uma nova vida, gostaria de ter um bom relacionamento, melhor do que o anterior.

Os relacionamentos não são todos perfeitos onde "até que a morte nos separe" ocorre na realidade; você deve entender que existem alguns relacionamentos destinados a ser apenas temporários. Certifique-se de saber o que fazer para manter um relacionamento de longo prazo.

COMO MANTER UM RELACIONAMENTO DE LONGO PRAZO

Pense a longo prazo. Estar em um relacionamento não envolve apenas você e seu parceiro, mas também sua família e amigos. Portanto, você também deve manter um bom relacionamento com pessoas próximas ao seu parceiro, entender e saber como tratá-las bem.

Isso impedirá que conflitos aconteçam se você e seu parceiro estiverem enfrentando dificuldades. Perdoe

e esqueça. Perdoar é o maior ato de amor de todos. Tente perdoar seu parceiro por todas as ações erradas que ele havia feito. Tente esquecer as coisas ruins que aconteceram ontem ou antes e espere um melhor hoje ou amanhã. Além disso, não culpe seu parceiro por tudo.

Forneça suporte mútuo. Todo mundo precisa do apoio de seu parceiro, especialmente quando se mantém um relacionamento, seja físico, financeiro, emocional ou espiritual. Dar confiança e obter confiança do seu parceiro é essencial para evitar ter apenas um relacionamento temporário. Sempre ouça e compreenda as necessidades do seu parceiro.

Encontre uma resolução rápida e eficaz. Encontre uma maneira imediata de corrigir problemas e resolver conflitos entre você e seu parceiro. É aconselhável resolver os problemas de hoje antes de dormir. Compartilhe seus pensamentos. Se possível, discuta o assunto e permita que seu parceiro participe da solução dos problemas juntos. Além disso, seja maduro ao lidar com o assunto e pense racionalmente antes de agir.

CAPÍTULO 4: SEMPRE OUÇA SEU INSTINTO - QUANDO ALGO ESTÁ ERRADO

Ouvir seu instinto ou confiar em seus instintos sempre apresenta a maioria das verdades sobre você e seu parceiro. Ouvir seu instinto é ser honesto consigo mesmo. Especialmente quando você sente que algo está errado, seus instintos dizem o que fazer e como resolver o problema da maneira mais natural possível.

Pensar demais às vezes pode mostrar dúvidas em suas declarações ou ações, o que leva a suspeitas, desconfiança e mal-entendidos.

SEMPRE ESCUTE

Não negue seus sentimentos. Preferir resolver problemas de uma maneira particular, pode ser por causa do sentimento de instinto. Você acha suspeito que seu parceiro chegue tarde em casa todas as noites e, portanto, pense que ele/ela pode estar traindo você. Perguntar se você realmente deseja obter as respostas para essa pergunta e confiar nas respostas requer um pressentimento. Depois de algum tempo, se você estiver tentando ocultar o assunto, poderá duvidar de seu parceiro e ocorrerem mal-

entendidos. Portanto, siga seu instinto para evitar todos os contratempos.

Evite pensar demais. Não pense muito ou analise muito quando sentir que algo está errado. Pensar demais pode desviar sua atenção dos sentimentos positivos, gerando sentimentos e emoções mais negativos. Por causa disso, você pode ter que sofrer um estresse desnecessário e isso arruína seu relacionamento.

Fala. Se você está preocupado com algo, levante-se e diga algo sobre isso. Falar por aí e depois ajuda a diminuir as dúvidas crescentes. Converse ou discuta o assunto com seu parceiro. Explique seus sentimentos ou razões pelas quais você reagiu da maneira que reagiu. Tente entender seus sentimentos e expresse-os da maneira certa.

Ouvir suas entranhas e concordar com elas é importante, no entanto, expresse-as de uma maneira que não machuque seu parceiro. Evite pensar demais e considere se sua reação pode ou não prejudicar seu relacionamento e, o que é mais importante, os sentimentos de seu parceiro.

CAPÍTULO 5: NÃO SEJA POSSESSIVO

A possessividade é geralmente causada pelo medo ou dúvidas em relação ao seu parceiro que você tem em seu coração; também pode ser devido a seus relacionamentos anteriores malsucedidos.

Ser possessivo com seu parceiro causará um ônus ao seu parceiro e, portanto, causará danos ao seu relacionamento. Sempre respeite os seus limites pessoais e de seu parceiro. Aqui estão algumas dicas sobre como evitar ser um parceiro possessivo:

POSSESSIVIDADE

Dê espaço ao seu parceiro. Respeite o espaço pessoal do seu parceiro. É necessário entender as rotinas diárias do seu parceiro, a vida profissional, etc., mas nem todos os detalhes. Evite pedir demais e interferir na maneira como seu parceiro lida com sua vida.

Organize ou agende o tempo da reunião adequadamente, para que você possa se forçar a forçar a conexão com você com muita frequência.

Dê ao seu parceiro opções. Dê a ele a chance de fazer escolhas nas rotinas diárias. Não decida por tudo - entenda que seu parceiro também pode tomar decisões diferentes. Além disso, permita-lhe realizar hobbies e interesses. Isso faria seu parceiro sentir que deseja o melhor para ele/ela.

Mimar-se. Passe algum tempo para si mesmo. Visite sua família e amigos, faça compras ou socialize realizando algumas atividades esportivas com outras pessoas; às vezes você também pode se elogiar pelo que realizou. Ao mimar-se, você pode evitar ser muito dependente do seu parceiro, o que pode ajudá-lo a ser mais confiante e menos possessivo em relação ao seu parceiro.

Trabalhe para estabelecer sua identidade individual. Você provavelmente ficaria preocupado e pensaria no seu parceiro na maioria das vezes. É hora de se concentrar em seus próprios desejos e interesses verdadeiros, que você pode ter esquecido quando mora com seu parceiro. Realize seus interesses e recupere sua autoconfiança.

CAPÍTULO 6: A SEPARAÇÃO FAZ VOCÊ MAIS FORTE

A separação faz você mais forte. A separação dá a você a experiência de como você pode e deve lidar com o amor. Um relacionamento fracassado pode motivá-lo a procurar um parceiro melhor ou melhorar a si mesmo para lidar melhor com o amor. A seguir, algumas razões pelas quais a separação o fortalece.

ÓTIMAS INFORMAÇÕES

Você terá uma visão mais clara de suas escolhas. Você será mais sério na escolha de um parceiro melhor. Após uma separação, você verá claramente o que realmente deseja e o que esperar do seu futuro parceiro. Você estará mais certo e defenderá o que achar melhor para a sua vida, o que o tornará mais forte e mais confiante.

Você estará mais consciente de si mesmo. Você será mais cauteloso com suas ações. Você saberá o que fazer ou o que evitar no próximo relacionamento. Você também trabalhará da maneira certa, como melhorar a si mesmo, o que cria um melhor para você.

Você sabe que passou por um relacionamento doloroso. Portanto, você saberá como lidar com o estresse e o coração partido se o seu novo relacionamento falhar novamente.

Isso é especialmente se o seu relacionamento anterior for o seu primeiro amor, após o rompimento, você ficará muito chateado com isso, se sentirá infeliz, vazio, sem esperança, etc., no entanto, quando conseguir se recompor e seguir em frente com outro relacionamento, você será uma pessoa melhor no novo relacionamento.

Para se recuperar de um relacionamento anterior fracassado, você pode se distrair com outros compromissos, por exemplo, pode trabalhar mais do que antes, fazer sessões de aconselhamento ou estaria mais focado na religião.

Isso ajuda a aumentar sua autoconfiança e a fortalecer você. Talvez você receba melhores ofertas de emprego, compartilhe suas histórias para ajudar outras pessoas que buscam ajuda nos relacionamentos ou se aprimore espiritualmente, o que ajuda a manter um equilíbrio mental e emocional saudável.

CAPÍTULO 7: REAGINDO À DISSOLUÇÃO

Rompimento significa perder seu parceiro, e pode ser uma coisa terrível para você se você ainda tiver alguns momentos em que não conseguirá esquecê-lo. Isso é especialmente quando você o amava muito antes, você deve considerar boas maneiras de reagir ao rompimento, melhorar a si mesmo, procurar um novo parceiro ou ajudar os outros.

REAGINDO

Tire algum espaço do seu ex. Diga a ele muito bem que você já está fora desse relacionamento e prefira que ele o deixe em paz. Evite aceitar telefonemas, mensagens de texto do seu ex ou responder seus e-mails. Isso ajuda você a limpar seus pensamentos e a seguir em frente com seu parceiro atual.

Agende algumas atividades com seus amigos. É uma boa maneira de manter-se ocupado e uma boa maneira de manter temporariamente as emoções negativas afastadas.

Sair com seus próprios amigos. Passe mais tempo com seu parceiro atual. Evitando o ex e os amigos em

comum, se você achar difícil não pensar no seu ex naquele momento.

Mude seu ambiente. Coloque música leve, clássica ou jazz em casa e relaxe. Isso proporciona um efeito calmante que também a torna uma pessoa mais sentimental, permitindo expressar seus sentimentos, chorar por isso, mas deixa de pensar mais tarde. Por outro lado, vá viajar ou se mudar para outro lugar, isso ajuda você a se recuperar.

Não reaja demais a essa ruptura. Não faça algo estúpido só porque você está chateado temporariamente. Não faça coisas que causem danos a si mesmo ou ao seu parceiro atual.

Encontre maneiras de curar seu coração partido. Expresse seus pensamentos escrevendo ou pintando. Leia artigos. Leia artigos escritos por outras pessoas que compartilham suas experiências podem ajudar. Leia livros de motivação e inspire-se. Você também pode escrever sobre seu coração partido e compartilhá-lo online para ajudar outras pessoas.

CONCLUSÃO

Aprender a deixar ir e perdoar os erros cometidos no passado é importante para manter um relacionamento de longo prazo, saudável e bom, especialmente quando você teve rompimentos no relacionamento anterior e pretende ficar o maior tempo possível com seu parceiro atual. Estas são algumas sugestões para deixar o passado para trás, se os problemas envolvem seu parceiro atual ou seu ex.

Pense positivo. Quando você se sentir estressado ou deprimido novamente, deixe-o ir. Pense nas coisas boas do relacionamento anterior. Tenha em mente que a separação anterior fornece uma experiência e você pode aprender muitas lições com ela. Lide com as situações de maneira positiva.

Esteja aberto com a separação. Não se isole, mas fale se achar difícil lidar com isso sozinho. Não esconda seus sentimentos e guarde as mágoas em si mesmo. Não se feche no seu quarto o tempo todo. Além disso, você precisa manter a mente aberta para se recuperar mais rapidamente; você tem que seguir em frente.

Aceite o fato de que você não tem controle. Quando você enfrenta um rompimento, precisa entender que não tem controle sobre seu ex ou a situação, mesmo que esteja tentando mudar a situação.

Converse positivamente com sua família e amigos, especialmente seu parceiro atual. Evite falar sobre o desgosto anterior e a perda do seu ex. Fale sobre outras coisas ou sobre os problemas que você está enfrentando agora e encontre maneiras de resolvê-los.

Concentre-se no futuro. Lembre-se, a vida é curta. Olhe para frente. Esqueça e perdoe seu ex e o relacionamento anterior. Mesmo que você e seu ex permaneçam como amigos, entenda que os papéis íntimos na vida de seu ex terminaram.

Concentre-se em seu papel e responsabilidades na vida de seu parceiro atual. Além disso, perdoe e deixe de lado as falhas do seu atual parceiro.

SUCESSO A TODOS!