



**GUIA DE
SOBREVIVÊNCIA DE
UM CORAÇÃO PARTIDO**

Guia De Sobrevivência De Um Coração Partido

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.

Sumário

Prefácio.....	4
Capítulo 1: Começando no investimento imobiliário	5
O básico	5
Capítulo 2: Lição aprendida com esse relacionamento	7
Lições aprendidas.....	7
Capítulo 3: Pare de culpar e esqueça o passado	9
Dar uma olhada	9
Capítulo 4: Fique longe de seu ex	11
Ficar longe	11
Capítulo 5: Iniciar um diário de separação	13
Um diário.....	13
Capítulo 6: Ganhar força com amigos e familiares	15
Obtendo força	15
Capítulo 7: Trabalhe duro e mantenha-se ocupado.....	17
Mantenha-se ocupado	17
Quando você se mantém ocupado	18
Capítulo 8: Cuide-se.....	19
Cuidar.....	19
Capítulo 9: Seguir em frente e iniciar um novo estilo de vida.....	21
Ir em frente.....	21
Conclusão.....	23

Prefácio

É hora de deixar ir quando seu parceiro quer terminar o relacionamento com você, e ele/ela insiste em nunca mais voltar para você. Não faz sentido ir atrás da sua ex-namorada - afinal, se você a ama, você gostaria que ela fosse feliz, certo? Obtenha todas as informações que você precisa aqui.

Guia de sobrevivência de coração partido

Volte mais forte e comece uma nova vida

Capítulo 1: Começando no investimento imobiliário

Estas são algumas maneiras de ajudá-lo a aceitar a realidade de se separar, tornando-se mais confiante em si mesmo e se recuperando com sucesso.

O básico

Evite pensamentos negativos. Não deixe que as emoções ou sentimentos negativos tomem conta do seu bem-estar. Ser negativo não mudaria a situação, mas ter pensamentos positivos ajudaria você a se sentir melhor e a se recuperar facilmente do coração partido.

Jogue fora as memórias. Jogue fora coisas que lembram sua ex - a camiseta dos casais, o travesseiro que ele lhe deu, o relógio que ela comprou no dia dos namorados etc. Você deve começar a olhar para frente na vida, pois isso ajudará a se recuperar mais rapidamente e se preparar para o próximo relacionamento.

Faça algo que você normalmente não tentará. Desafie-se a escalar montanhas ou nadar através do oceano. Conseguir algo novo em sua vida lhe dará satisfação e fará você perceber que a separação não é grande coisa.

Libere seus sentimentos saudavelmente. Faça sessões de ginástica ou entre em uma rotina de exercícios. Escrevendo, se você achar difícil não pensar no rompimento, pode ajudar a colocar as coisas em perspectiva. Essas ações podem ajudá-lo a se sentir melhor e permitir que você tenha um entendimento mais claro sobre a separação.

Pense nas falhas do seu ex. Se você ainda não conseguir superar a separação, pense em todas as coisas ruins do seu ex não lembre novamente, que ele/ela é gentil e amoroso, um bom sexo parceiro, um entendimento

Capítulo 2: Lição aprendida com esse relacionamento

Uma separação é dolorosa, mas também não é completamente terrível. Pelo menos, você ganhou mais uma experiência em amor e vida. Um dia, quando você se curar completamente do coração partido, você se verá sorrindo por causa das coisas tolas que fez.

Aprendendo com esse relacionamento que agora chegou ao fim:

Lições aprendidas

Você sabe como escolher um parceiro melhor. Você se sentirá mais confiante consigo mesmo e com a sua escolha. Você saberá o que é melhor para si e para quem merece seu genuíno amor e carinho.

Você aprendeu a tratar melhor seu futuro parceiro. Através desse relacionamento, você entende melhor o que realmente o faz feliz.

Você sabe quando dar incentivos e quando evitar pegá-lo. Você sabe o que deve ou não deve ser feito, o que deve ou não ser mencionado.

Você aprendeu a lidar melhor com o coração partido. Caso exista outro relacionamento fracassado no futuro, você será mais forte

como havia passado por essa experiência antes e não seria tão frágil quanto à vida amorosa. Você sabe o que pode fazer para se recompor. Além disso, com essa experiência, você pode saber como se comunicar melhor com outras pessoas.

Você aprendeu a respeitar os outros. Quando você está em um relacionamento, cuida do seu parceiro na maioria das vezes, tentando se entender e evitar complicações na vida. Você aprendeu a respeitar o tempo e o espaço pessoal da outra pessoa, bem como seus direitos de falar.

Você se conhecerá melhor, em vez de presumir que sabe quem é. Seu parceiro é como um espelho para você, reflete sua personalidade e caráter, ou maneiras de lidar com as atividades diárias. Você perceberia lentamente seus próprios erros quando seu parceiro apontasse isso para você.

Capítulo 3: Pare de culpar e esqueça o passado

Para sobreviver a uma separação, você deve ser generoso e tentar esquecer o passado. Por que você gostaria que as emoções negativas continuassem sem fim à vista e ficasse em sua mente, afetando-o em suas funções da vida cotidiana? Se você ainda tem sentimentos em relação ao seu ex, perdoe-o totalmente; o perdão é o maior ato de amor de todos.

Dar uma olhada

Não culpe ninguém por tudo. Uma ruptura ocorre quando há problemas causados por ambas as partes. Pare os pensamentos de que seu ex é o único com todas as falhas. Não se culpe pelo que fez e evite se arrepender.

Não se questione, nem o que deveria ter feito naquele momento. O relacionamento acabou agora, então por que continuar a descobrir o que fazer para conter os problemas, especialmente se não houver chance de reconciliação.

Neste momento, você deve se concentrar em como se livrar do desgosto e não ficar com ele. Não se deixe olhar para trás. Pare de se lembrar das falhas no relacionamento, incluindo verificar todas as mensagens de texto e e-mails do seu ex no passado. Não

permita que tudo isso seja a pedra de tropeço que o impede de pensar por si mesmo.

Lembre-se do bem, abandone o mal. Lembre-se das boas lembranças que vocês compartilharam juntos; mas evite refletir sobre os maus momentos e as pressões, pois isso fará com que você se sinta menos confiante para iniciar um novo relacionamento.

Concentre-se no futuro. O que quer que você tenha experimentado nesse relacionamento, considere isso como experiências que o levam a um nível totalmente novo de se examinar e avançar para um futuro melhor. Nunca é bom refletir sobre todos os problemas enfrentados no relacionamento, mas quando o fizer, saiba como encontrar maneiras de melhorar a si mesmo para melhor.

Capítulo 4: Fique longe de seu ex

Esta é a melhor maneira de se livrar de ter sentimentos pegajosos ou dependência emocional em relação ao seu ex - fique longe dele. Tente evitar manter contato, pois isso criará chances de vocês reacenderem a chama. Não se preocupe em como você sobreviverá à separação.

Aqui estão algumas dicas sobre como ficar longe do seu ex:

Ficar longe

Apenas fique com isso. Será difícil no começo não manter contato com seu ex, mas ficará mais fácil eventualmente. Seja disciplinado ao se lembrar de não cair na armadilha de querer voltar a se reunir e ter fé em você.

Educadamente, ignore todas as tentativas do seu ex de entrar em contato com você. Seu ex pode se sentir mal por terminar com você ou permanecer preocupado com você e ainda se importar. Tente rejeitar ou evitar esses contatos, dizendo a ele que precisa de um tempo sozinho.

Evite o contato cara a cara com seu ex. Tente evitar conhecer o seu ex, tanto quanto possível. Não vá procurar o seu ex, nem permita que ele encontre-o. Além disso, você também deve evitar seus amigos e parentes próximos.

Vá com seus planos. Para ficar longe de seu ex, você deve fazer seus próprios planos para se distrair do encontro com seu ex. As pessoas ao redor podem dar muitos conselhos, mas é melhor seguir seus próprios planos, a menos que você possa fazer as melhores escolhas com base nos conselhos dados.

Não ouça rumores. As pessoas espalham boatos apenas para fazer você se sentir chateado ou, às vezes, é feito sem intenção. Não seja pego com esses comentários negativos; afaste-se ou desculpe-se de ouvi-los.

No lado positivo, também existem benefícios e benefícios fiscais a serem desfrutados nesse tipo de investimento. No mínimo, se a propriedade for considerada uma boa compra; os riscos que o proprietário provavelmente enfrenta são comparativamente mais baixos do que outros tipos de investimentos com taxas de risco mais altas.

Capítulo 5: Iniciar um diário de separação

Para ajudar você a se sentir melhor após a separação, é sempre melhor escrever as coisas por escrito. Iniciar um diário de separação é simples; prepare um caderno e uma caneta. No entanto, a escolha de como torná-lo pessoal é com você. Um diário de separação pode vir de várias formas, seja um diário, um álbum de recortes ou um livro de memórias - escolha o melhor que pode ajudá-lo a sobreviver à sua separação.

Um diário

Quando você escreve em momentos ruins ou estressantes, geralmente acaba se sentindo melhor. Escrever o que você provavelmente guardaria para si mesmo o ajudará a desabafar sua raiva, mágoa, infelicidade, etc.

Você ganhará mais controle de sua vida. À noite antes de dormir, escreva o que aconteceu no dia ou qualquer evento em sua vida. Isso permite que você reflita sobre o que você fez e permite que você corrija seus erros, se houver.

Isso limpa sua mente. Você coloca criatividade escrevendo sobre os eventos da sua vida, como a escolha de palavras, o formato (poemas, diálogos, texto sem formatação, etc.) ou pode usar

desenhos em vez de escrever. Essas ações permitem que seus pensamentos se concentrem em ideias criativas, em vez de se colocar em dor e estresse.

Melhora a sua saúde mental. Escreva sobre seus momentos estressantes ou eventos emocionais. Portanto, ter um diário de separação ajudaria na cura e recuperação de uma separação ruim.

Você deve considerar as entradas diárias a serem incluídas no formato de seu diário de separação. Tente desenvolver o hábito de escrever diariamente. No entanto, tudo bem se você perder algum dia - apenas continue com os eventos do dia atual. Lembre-se de manter este diário pessoal e privado, para que você possa liberar seus pensamentos livremente.

Capítulo 6: Ganhar força com amigos e familiares

Onde quer que você esteja, seus amigos e sua família estarão sempre disponíveis para você. Nunca esqueça que seus amigos e familiares são as pessoas mais importantes em sua vida, mesmo com ou sem um parceiro de vida.

Estas são algumas das razões pelas quais você pode ganhar força com elas, principalmente após os rompimentos:

Obtendo força

Eles estão lá para você. Os membros de sua família são os que mais se preocupam com você. Seus amigos íntimos o apoiariam em suas decisões. São essas pessoas que o cercam a maior parte do tempo e o entendem mais.

Você receberá os melhores conselhos. Sua família e amigos dão conselhos práticos e razoáveis, porque eles o conhecem melhor, sua personalidade e caráter. Eles sabem o que é melhor para você ouvir e, assim, tentam dar conselhos.

Eles farão o possível para ajudá-lo a sair de maus relacionamentos. Eles nunca vão falhar com você. Quando você está chateado, familiares e amigos podem levá-lo para uma pausa ou apenas para aproveitar e se divertir. Quando você não tem ideia

de onde liberar seus pensamentos, seu melhor amigo solicitará que você fale da sua mente.

Eles podem ajudar a resolver problemas com você. Mesmo se você quiser se reconciliar com seu ex, eles encontrarão conselhos sobre se vale a pena tentar. Quando você achar difícil suportar o desgosto, sua família e amigos permanecerão conectados a você para garantir que você esteja bem, ou talvez possa ajudá-lo tentando consertá-lo com um futuro parceiro melhor.

Eles são bons ouvintes. Nunca negligencie esse fato. Sua família e amigos são os que estão dispostos a ouvir de você e realmente sentem pena de você e o ajudam da melhor maneira possível.

Capítulo 7: Trabalhe duro e mantenha-se ocupado

Você não deve se tornar mais negativo depois de ter sofrido uma separação ruim. Você não deve ser uma pessoa triste, deprimida e patética por muito tempo, pois isso pode se tornar um hábito. Você deve entender que, apesar de ter perdido seu parceiro de quem mais amava, não perdeu tudo.

Mantenha-se ocupado

Trabalhar duro. Este é o momento para você se esforçar mais por si mesmo e obter maior desempenho em seu trabalho. Trabalhe para conseguir um aumento salarial, uma promoção mais alta ou uma excelente oferta que o satisfaça. Se possível, mude-se para um lugar melhor.

Mude para outro local para obter melhores oportunidades de emprego ou use-o como uma maneira de ficar longe do seu ex e evitar qualquer contato. Isso permitirá que você preste total atenção ao seu trabalho.

Faça mais atividades recreativas. Faça sessões de ginástica, ciclismo, caminhadas e outras atividades físicas que também beneficiem você e sua saúde física. Envolver-se em grupos sociais, como participar de atividades da igreja, voluntariado, etc. Você

também pode praticar meditações para obter equilíbrio emocional, espiritual e mental.

Quando você se mantém ocupado

Você se vê ganhando maior autoconfiança. Os rompimentos fazem com que você desenvolva baixa autoestima, fazendo com que você se sinta inferior porque alguém que você mais ama rejeita. Você cresce em maturidade e se torna uma pessoa melhor.

Você deve mergulhar no seu trabalho e manter-se ocupado com informações úteis atividades, forçando-se a ficar longe de se sentir deprimido, o que pode causar indulgência negativa, como beber muito, dormir ao redor ou até suicídio. Você não precisa se preocupar com o seu futuro.

Pelo menos após a separação, você tem uma vida útil estável ou melhores oportunidades de trabalho. Você pode encontrar um futuro melhor parceiro da maneira mais inesperada. Além disso, através de um melhor desempenho no trabalho, você pode provar ao seu ex que a vida sem ele ainda continua.

Capítulo 8: Cuide-se

Os rompimentos podem ser muito dolorosos, já que alguém que você mais amou e passou mais tempo agora o rejeita ou que alguém que mais o amou não o ama mais. Como você não pode reverter o rompimento, é hora de levantar o ânimo, ser forte e sobreviver ao relacionamento. Pode ser difícil se recompor, mas você pode começar com o primeiro passo - cuidar de si mesmo.

Cuidar

Não se deixe doente. Não permita que sentimentos e emoções negativas afetem sua saúde física. Evite pensar demais. Não fique muito deprimido, pois isso pode deixá-lo fisicamente cansado, o que pode afetar suas rotinas diárias. Mais importante, descanse o suficiente e durma.

Evite hábitos autodestrutivos. Não tome drogas. Não comece a fumar muito ou fique bêbado com frequência. Isso nunca irá ajudá-lo a se sentir melhor; em vez disso, pode destruí-lo com o tempo. Também tenha em mente, ao lado de seu ex, existem pessoas por aí que ainda se importam e amam você, especialmente sua família e amigos.

Não brinque com amor. Antes de entender e lidar completamente com a separação, não corra para o próximo relacionamento; não

saia por aí dormindo com os outros, apenas porque você quer voltar para o seu ex ou porque sente que ninguém mais o valoriza. Por favor, respeite-se e não diminua sua autoestima.

Acompanhe suas rotinas diárias. Após o rompimento, libere suas emoções. Chore muito, fique aborrecido e com raiva, mas não se entregue a isso por muito tempo. Volte às suas rotinas diárias o mais rápido possível.

Voltar ao normal ou até se tornar uma pessoa melhor é melhor para você e para os que estão ao seu redor. Aprenda a se concentrar em pensamentos e ações felizes.

Capítulo 9: Seguir em frente e iniciar um novo estilo de vida

Ficar positivo é a melhor maneira de curar sua dor e se recuperar de uma separação ruim. Não se deixe levar pela depressão após o rompimento e você deve entender que pode haver outras pessoas que dependem de você - seu parceiro de trabalho, seus colegas, sua família e amigos ou seus filhos. No futuro, existem muitas coisas excelentes prontas para você descobrir e possuí-las.

Ir em frente

Cai fora. Você pode mudar seu local de trabalho ou resolver sua vida em outro lugar. Vá para o exterior para estudos adicionais ou melhores oportunidades de emprego, se puder. Esta é uma boa maneira de se livrar dos pensamentos sobre a separação e viver com as memórias do passado.

Aumente seu conhecimento. Comece a ter hábitos de leitura ou plantações, etc. Você pode começar um novo estilo de vida se entregando a algo que gostaria de fazer e que pode beneficiá-lo. Você pode até aprender mais tomando aulas em um idioma diferente, culinária, aulas de golfe ou pode continuar seus estudos para obter um doutorado.

Mimar-se. Agora, como você está solteiro, dê a si mesmo uma vida melhor. Vá para um spa de relaxamento, reflexologia ou pratique ioga, pratique meditações para aprimorar sua beleza externa e interna.

Escolha um esporte, um hobby ou um interesse para fazer quando estiver livre. Socialize com os outros, pois proporciona uma condição de bem-estar mais saudável, mental, psicologicamente e emocionalmente. Sair com seus parceiros de negócios, mesmo depois do trabalho para lazer. Tenha um bom dia de compras com suas melhores amigas.

Quando você estiver pronto para seguir em frente e deixar para trás a separação completamente, tome a decisão certa para si mesmo, para encontrar um futuro melhor parceiro para um relacionamento mais sério ou permanecer solteiro.

Desta vez, tente não falhar novamente, porque você já experimentou esse doloroso desgosto antes.

Conclusão

Alguns rompimentos podem ser horríveis devido a dificuldades na solução de grandes problemas. Algumas pessoas podem sofrer violência doméstica ou ter um parceiro que viola seus próprios direitos pessoais.

Alguns são tão apegados ao parceiro que não têm ideia de como sobreviver à separação. Se nada mais funcionar, para você sobreviver a um rompimento, é melhor procurar ajuda ou aconselhamento profissional para iniciar o processo de recuperação.

Os conselheiros dão conselhos profissionais. Você pode obter as respostas que procura, em sessões de aconselhamento. Os conselheiros darão a você o conselho mais apropriado e profissional que melhor se adapte à sua situação.

Você será incentivado a fazer uma mudança positiva. Os conselheiros levam você a ver o quadro geral sobre seus problemas atuais e abrir sua mente. Eles também tentam mostrar oportunidades para mudar sua situação.

O aconselhamento pode ajudar a resolver um problema específico, o que desencadeia a dor do mau rompimento. Procurar

aconselhamento também pode ajudá-lo a sair da depressão e do estresse, permitindo que você fique menos ansioso.

O aconselhamento o orienta a lidar com os problemas dos quais é difícil se livrar. As sessões de aconselhamento podem ajudá-lo a se livrar de suas emoções e sentimentos negativos pesados após o término, como tristeza, mágoa, sentimento de remorso, etc. O aconselhamento também pode ajudá-lo a controlar sua agressividade.

Você começa a se entender melhor. Por meio de sessões de aconselhamento, você pode perceber alguns de seus próprios erros ou qual é a principal causa do rompimento, que lentamente permite que você seja libertado das amarras.

Livre-se do vício. Se você se apegar a vícios como drogas, tabagismo, álcool ou quaisquer outras atividades de vício após o término, o aconselhamento o ajudará a ficar longe deles e o levará de volta aos trilhos com suas rotinas diárias saudáveis.

SUCESSO A TODOS!