В статье обсуждаем как забыть человека которого любишь. Мы расскажем о практических методах, помогающих побороть привязанность, приведем советы психологов, попытаемся объяснить, почему не стоит удерживать утратившего чувства партнера.

## Почему важно отпускать любимых людей

Самый дорогой вашему сердцу человек разлюбил, изменил, ушел. Эта боль не дает спокойно жить, мир без него стал пустым и ненужным. Разрушенные мечты, депрессия, ночная бессонница, слезы в подушку и вопрос “почему”. Почему он оставил меня, что я сделала не так, и можно ли снова вернуть прежние отношения? В такой ситуации оказываются не только 16-ти летние подростки, но и взрослые самодостаточные люди с большим семейным опытом, от которых после многих лет брака уходит вторая половинка.

Борьба за любимого не всегда заканчивается успешно, а в некоторых случаях не представляется возможной. Единственный и неизбежный выход - отпустить. Продолжая плакаться над жестокой судьбой, настойчиво добиваться былой взаимности слезами, уговорами, криками и шантажом, значит еще больше усугубить свое трагическое положение, не давая зажить нанесенной обидчиком ране. Отказавшись от предавшего вас мужчины или женщины, вы проявите уважение к себе, сохраните достоинство, позволите времени стать надежным врачевателем.

Тяжело отказаться от чувств, забыть волнующие душу слова, осознать, что тот, кто вчера еще был рядом, стал чужим. Однако, только после принятия решения сказать окончательное прощай, появится шанс идти дальше, открыться для новых отношений, заполнить образовавшуюся пустоту свежими, приятными событиями. Поверьте в то, что эта разлука, первый самый болезненный шаг к настоящей любви, предназначенной судьбой.

Кроме того, как показывает опыт большинства разрушенных из-за предательства пар, вариант удержать беглеца в надежде сохранить прежние отношения, редко заканчивается успехом. Как правило, дальше становится только хуже, доверия и искренности больше нет, обида не уходит и выливается в виде упреков, страх получить очередной удар в спину держит в постоянном нервном напряжении. Гвоздь вынули, а след остался, гласит народная мудрость.

## 10 способов забыть человека, которого любишь

Настоящую любовь забыть невозможно, она навсегда поселится в вашем сердце, как прекрасное и одновременно грустное воспоминание о прошлом. “С любимыми не расставайтесь” написал поэт в пронзительном лирическом стихотворении, ставшем гимном влюбленных. Но что делать, когда разрыв произошел, пути к примирению отрезаны, а слова друзей “возьми себя в руки” вызывают злость и раздражение?

Попробуйте воспользоваться советами тех, кто не понаслышке знает о вашей боли, пройдя сложный путь к новой жизни.

### 1. Поддержка близких

Хорошо, когда в своей беде мы не одиноки. Поведайте о горе родителям, другу, тем, кому доверяете и чье мнение для вас важно. Да, весь мир против, никто до конца не поймет, никто так не прежде не страдал, но искренние, теплые объятия, добрые слова ободрения обязательно принесут долгожданное облегчение.

### 2.Смена занятий

Давно хотели уйти с надоевшей, не приносящей удовольствия работы - сейчас именно то время. Приобретайте новую специальность, записывайтесь на курсы иностранного языка, дизайнера, фотошопа, вождения, танцев. Поменяйте окружающую бытовую обстановку: смените квартиру, сделайте ремонт, купите новую мебель. Возьмите отпуск, устраивайте пикники, путешествуйте, посетите страну, о которой мечтали с детства.

### 3. Полный отказ от каких-либо контактов

Найдите силы и прекратите искать встречи, звонить, просматривать странички в социальных сетях, спрашивать у знакомых о делах бывшего. Постарайтесь не видеться как можно дольше с момента конфликта, ограничьте контакты с общими друзьями, избегайте мест, в которых бывали вместе, и где сохраняется вероятность нечаянного столкновения. По возможности смените номер телефона, дабы не вздрагивать при каждом звонке и не мучиться тщетными ожиданиями.

### 4. Избавление от совместных вещей

Уберите от глаз подальше фотографии, милые сердцу подарки безделушки, наводящие тоску, смените постельные и банные принадлежности, выбросьте персональную чашку со знаком зодиака и домашние тапочки. Почистите файлы на компьютере, дабы нечаянное нажатие клавиши не привело к открытию папки, содержимое которой способно вновь взбудоражить утихающие чувства.

### 5. Домашний питомец

Приведите в дом того, кто никогда не предаст - собаку, кошку, а может быть попугайчика. Они не позволят скучать, заполнят пустоту, подарят теплоту и ласку. Вам не придется возвращаться в пустую квартиру, жаждущие заботы “антидепрессанты”, выбегут навстречу в ожидании дружеского внимания.

### 6. Не искать быстрой замены

Заполучить поскорее первого попавшего партнера в  стремлении отомстить обидчику, вызвать ревность, сожаление о потерянном только добавят разочарований. Цените себя, не следуйте примеру “бывшего”, не пытайтесь доказать правоту в ущерб собственным чувствам. Не усугубляйте свое эмоциональное состояние, растрачивая его на того, кто пренебрег вашей любовью.

### 7. Расширять круг общения

Сидеть  дом в одиночество наедине с тоскливыми мыслями, значит заведомо продлить период неудач. Свяжитесь с верными, проверенными друзьями, заведите новые знакомства, отдавайте предпочтение позитивным, целеустремленным, веселым людям. Идеально найти компанию со схожими интересами.

### 8. Открываться новым знакомствам

Нет незаменимых людей, данное утверждение не является исключением и в любовных перипетиях. Откажитесь от роли жертвы, ходите на свидания, принимайте комплименты, не бойтесь увлечься человеком не похожим на старого партнера. Вышибайте клин клином.

### 9. Переключится на проблемы других

Обратите скопившуюся нерастраченную энергию на помощь тем, кому плохо. Сходите в приют для бездомных животных, найдите волонтеров и предложите им свои услуги, навестите больного друга. Прикоснувшись к реальным проблемам, ваши переживания, наверняка, покажутся менее значимыми.

### 10. Быть благодарным за прошлое

Не держите долго обиду, скажите судьбе спасибо за все, что случилось хорошего благодаря этому человеку. Пусть останутся светлые моменты радости, наслаждения, восторга. Дар познать настоящую любовь дается не каждому, вы получили этот подарок небес.

## Как не потерять интерес к жизни без любимого

Наш мозг запрограммирован на стирание отрицательной информации. Позвольте ему освободиться от негатива и наполниться позитивными мыслями о будущем. У каждого из нас есть ради кого жить, да и себя не стоит вычеркивать из списка. Займитесь тем, на что никогда не хватало времени, или ваш избранник вас в этом ограничивал. Поменяйте прическу, стиль одежды, запишитесь на фитнес, в тренажерный зал, к хорошему косметологу. Вы должны получать удовольствие, глядя в зеркало, уверенно выходить на улицу и общаться с людьми.

Сосредоточьтесь на работе, ежедневно уделяйте время каким-либо увлечениям, постоянно пребывайте в движении. Поставьте перед собой кажущуюся нереальной цель, идите к ней, забыв об обидах, унижении, разочаровании.

## Советы психолога

Вынужденное расставание, в котором инициатором выступает один из партнеров - это психологическая травма. Специалисты, помогающие излечить душевные раны, утверждают, что главная ошибка “брошенных”  - цепляться за прошлое в тщетных попытках вернуть утраченное, жить воспоминаниями о былых счастливых моментах, отказываясь верить в реальность произошедшего.

Трудно дать один универсальный совет всем страждущим, ведь одним достаточно бурно выплеснуть эмоции, а другие замыкаются и предпочитают лелеять горе годами. Основной упор психологи делают на саморазвитии личности, поднятии самооценки, умении настраиваться на позитив.

Первое, от чего необходимо освободиться, это жалость к себе, подкрепленная уничижением собственных достоинств. Признайте свершившийся факт, прекратите оплакивать судьбу-злодейку и ждать чуда, начинайте движение вперед. Посвятите время, отведенное на скорбь за возлюбленным, забытому хобби, спорту, визитам к старым друзьям, займитесь медитацией, йогой, духовными практиками. Никто не говорит, что будет легко, но ведь все когда-нибудь заканчивается, хорошее и плохое, поэтому приложите усилия к тому, чтобы покончить с негативом быстрее.

Не зацикливайтесь на проблеме, не вините только себя за допущенные в отношениях ошибки, а тем более не пытайтесь решить ситуацию ценой собственного здоровья. Бессонница, алкоголь, наркотики, антидепрессанты, секс-марафон в качестве ответной мести не принесут облегчения, зато добавят стресс для пострадавшей от разлуки психики.

## Что запомнить

1. Трудно стереть образ любимого из памяти, а иногда невозможно. Позвольте времени и близким людям помочь открыться для будущих перемен к лучшему.
2. Не заставляйте вернуться охладевшего спутника, помните, в одну реку дважды не входят.
3. Откажитесь от роли жертвы, виновника либо обвиняемого. Оставьте позади случившееся, сделайте выводы, проявите силу характера и приятные изменения не заставят себя ждать.