

Як відпустити минуле і жити далі...

1 Шукаємо мотивацію

У людей, що живуть минулим, відсутні цілі і мотивація для їх досягнення. Замислимося над тим: що б ми хотіли ще встигнути зробити в цьому житті?

2 Живемо тут і зараз

Головним принципом нашого життя ми повинні зробити фразу «Тут і зараз!». Як тільки думки починають тікати в минуле, нагадуємо собі: «Я хочу бути щасливим тут і зараз!».

Здійснюємо ритуали, які допоможуть розпрощатися з минулим. Наприклад, позбавляємося від речей, що нагадують про людину, яку пора забути.

3 Вимовляємо емоції

Минуле може відпустити, якщо не тримати емоції в собі. Розповімо про те, що мучить і не залишає в спокої, близькому другу чи подрузі. Якщо поруч нікого немає, просто проговоримо наболіле вголос наодинці з самим собою – один раз, другий, третій. А на четвертий або п'ятий нам вже самим не захочеться повертатися до минулого.