

Rozwiodłam się po ponad 25 latach małżeństwa, tak wyszło, i nie ma się co rozpisywać nad tematem, jest on przybliżony w moim pierwszym poradniku dla kobiet po rozstaniu. Teoretycznie miałam upragnioną wolność i czułam się szczęśliwa, ale absolutnie nie miałam parcia na kolejny związek, zbyt mocno utożsamiam się ze stanem wolności i niezależności, numerologiczna piątka ma to w naturze.(...)

(...)Samotność po rozstaniu jest naturalnym i powszechnym doświadczeniem. Po zakończeniu związku, który był dla nas ważny, czujemy się często odrzuceni, niekochani i pozbawieni wsparcia. Może to prowadzić do odczuwania samotności, która może być bardzo trudnym i bolesnym doświadczeniem.

Samotność może objawiać się na wiele różnych sposobów. Możemy czuć się fizycznie osamotnieni, tęsknić za obecnością byłego partnera, odczuwać pustkę i brak sensu życia. Smutek to naturalna reakcja na utratę bliskiej osoby. Smutek może objawiać się przygnębieniem, płaczem, rozdrażnieniem, brakiem chęci do życia i działania, apatią. Możemy też czuć się emocjonalnie samotni, nie mieć z kim porozmawiać o swoich uczuciach, nie mieć poczucia wsparcia, to naturalne. Samotność po rozstaniu może trwać różny czas. Niektórzy ludzie radzą sobie z nią dość szybko, inni potrzebują na to miesiące lub nawet lat. Nie ma jednej, uniwersalnej recepty na to, jak sobie z nią poradzić. Każdy musi znaleźć dla siebie najlepszą drogę.

Pozwól sobie na przeżywanie emocji. Samotność jest normalną emocją, którą należy zaakceptować i przeżyć. Nie próbuj jej tłumić lub ignorować, bo tylko pogorszysz swój stan.

Pamiętaj, że samotność po rozstaniu to tylko przejściowy etap. Z czasem nauczysz się radzić sobie z tą emocją i odnajdziesz nową równowagę w swoim życiu. Potrzebujesz tylko czasu i wiary, że wszystko jest właściwe, że to kolejna lekcja życiowa która ma doprowadzić cię do siebie samego, kompletnego.(...)

Odnajdź więc w sobie najlepszego przyjaciela.