

¡Cómo olvidar a tu ex!

Descripción

¿Penas de amor? Descubre cinco pasos que te ayudarán a superar esa ruptura amorosa que tiene llorando como una Magdalena.

Danii Cortes C

dcortes@todomujeres.cl

[Follow @DaniiCortesC](#)

mujer llora or type unknown

SANTIAGO.- ¡Penas del corazón! ¿Quién no ha pasado por una de aquellas alguna vez? El mundo se te viene encima, no tienes ánimo de nada, ni de salir, ni de comer y te pasas la mitad del día llorando y la otra mitad del día torturándote con recuerdos y fotografías de ambos.

Pero ni la amiga más atenta y dispuesta a escucharte y consolarte te puede ayudar a superar el dolor si no te quieres ayudar tu misma. Conocer **estos cinco pasos** que se mencionarán a continuación **te serán muy útiles si estás atravesando el quiebre de tu relación y no sabes qué hacer.**

1. Aprende a convivir con el dolor: La tristeza no se desaparecerá por obra de magia, ni con solo deseárselo. Tampoco reprimas tus sentimientos, lo que sea que estés sintiendo es mejor que lo saques hacia afuera, ya sea rabia, pena o culpa. **No ignores esos sentimientos ni te molestes contigo por sentirte de ese modo**, esta es una etapa amarga que tienes atravesar para superar el dolor. No temas llorar como histérica, gritar sobre la almohada o tomarte un litro de helado, **haz lo sea necesario y que te ayude para pasar la pena**, incluso beber una botella de tu trago favorito con tus amigas.

2. No te tortures a ti misma: Miles de preguntas deben estar dando vueltas en tu cabeza en este momento, pero la principal debe ser **“por qué”**. No intentes obtener todas las respuestas de inmediato, el tiempo se encargará de dártelas, tampoco te tortures pensando **“¿qué hubiera pasado si?”**, de nada sirve llorar sobre la leche derramada. **No pierdas el tiempo buscando una explicación al término de tu relación.** Busca algún pasatiempo para pasar el ocio y que **“no hay mal que por bien no venga”** y que de seguro **hay alguien mejor esperando por ti.**

3. Deshazte de los recuerdos: Saca de tu vista cualquier objeto que pueda recordarte a él. Al más estilo Hollywood **puedes romper y recortar todas las fotografías de ambos y tirar al basurero cartas, peluches y todos los obsequios que pudo haberte dado.** Elimínalo de tu lista de contactos en tu teléfono y todas tus redes sociales, además también puedes eliminar a esos contactos que te vinculen con él. **Ponle fin a todos esos lazos que te unen** al él por supuesto no malgastes tu tiempo con charlas interminables con tus amigas sobre él y lo bueno o malo que fue contigo.

4. Disfruta tu soltería: Cuando estás en pareja tu estilo de vida es muy diferente al de alguien soltero,

en ocasiones, dejas de hacer cosas que solías hacer antes y **este es el momento para retomar tu independencia. Empieza por hacer eso que estuviste postergando por un largo rato**, hazte un nuevo corte de pelo, renueva el clóset y disfruta tu tiempo libre en un bar con tus amigas. Comienza a decir “sí” a cada oportunidad entretenida que se te presente. **Esto te ayudará a mantener tu mente ocupada, evitando que pienses en él, y te demostrará que divertido que puede ser el estar soltera.**

5. Tómate tu tiempo: Nadie te asegura que con estos consejos olvidarás a tu ex en cosa de días, la verdad es que **cada persona supera el quiebre amoroso a su propio ritmo**. Lo importante es que no desesperes y mantengas la calma, **tómate tu tiempo antes de volver a retomar las citas**, eres de libre de salir y conocer cuantos chicos quieras, pero recuerda que a veces la teoría de “un clavo saca a otro clavo” no siempre funciona y puede que solo termines lastimando a alguien más. **Lo fundamental es que en cada cosa que hagas te sientas bien contigo misma.**

Fecha de creación

septiembre 2013