



Que hacer luego de terminar una relación de pareja

## Descripción

**Poner fin a algo que en su momento nos hizo feliz, de seguro, no es fácil, es por esto que debes saber cómo enfrentar esta situación.**

**SANTIAGO.-** El respeto y dignidad pos ruptura debe seguir intacta, es necesario que aceptes en tu cabeza que la relación ya terminó, es difícil, pero no imposible, solo depende de ti. Es normal que después de un tiempo lo comiences a extrañar, pero es en ese momento cuando debes tener fuerza de voluntad y recordar el por qué terminaste.

Debes intentar que el respeto siempre esté presente, considera alejarte de la privacidad e circ



Cómo olvidar al ex

ulo de él y sobre todo eliminar todo tipo de contacto, ya sea número, Facebook, etc, porque no será fácil olvidarlo rápidamente si estás constantemente enterándote de lo que él hace o deja de hacer.

En el caso que tu ex sufra por esta ruptura, no es malo preguntar de vez en cuando cómo se encuentra, esto ayudará directamente a tu dignidad, y mostrarás que el tema ya está siendo superado. Ser paciente es muy importante en este proceso, no te desesperes si no encuentras a alguien con quien estar, el amor llega solo y muchas veces se tarda.

El dolor post ruptura es algo completamente normal, está científicamente comprobado que el rechazo sentimental provoca dolores físicos, por lo que debes cuidar tu salud. La mayoría de las personas han vivido un amor que no ha sido correspondido, lo que ha generado puro sufrimiento. Lo más importante es expresar tus sentimientos, si tienes pena llora, no hay nada malo en eso, esto te ayudará a sentirte más desahogada.

Tienes que intentas de distraerte, haz lo que te gusta, escucha música, dibuja, pinta o simplemente refúgiate en el deporte. Ya lo sabes, sentirte mejor solo depende de ti.

**Fecha de creación**

noviembre 2015