

Si ta marrësh veten pas një ndarjeje?

Kur mendon për atë që ndodhi dhe i hedh me shkrim mendimet, kjo mund të të ndihmojë goxha për të ecur para.

PJESA **1**

PSE NDODHI



Nëse nuk e kërrove ti ndarjen . . .

A të dha personi tjetër një arsye për ndarjen?

PO
 JO

Nëse po, shkruaje më poshtë, edhe nëse mendon që nuk ishte arsye e vlefshme.

Nëse jo, shkruaj cila është arsyeja sipas teje.

Cilat arsye të tjera mendon se mund të kenë ndikuar?

Po të ktheheshe pas, a mund të kishe bërë diçka që lidhja juaj të mos përfundonte kështu?

PO
 JO

Nëse po, çfarë?

Nëse e kërrove ti ndarjen . . .

Pse i kërrove të dashurit apo të dashurës të ndaheshit?

Si ia the se doje që të ndaheshit?

Ballë për ballë

Në telefon

Me mesazh

Tjetër:

Kur kthen kokën pas, a mund të kishe zgjedhur një mënyrë më të mirë për t'u ndarë?

PO

JO

Nëse po, shpjego.

Si u ndie i dashuri ose e dashura për ndarjen?

Kur e mendon prapë, a mund t'ia kishe shpjeguar më mirë se si ndiheshe? Nëse po, si?

Çfarë mësove për veten nga kjo lidhje?

A zbulove nga kjo eksperiencë se ç'mund të bësh për t'u rritur emocionalisht e për të forcuar miqësinë me Perëndinë? Nëse po, çfarë?

Çfarë të ka mësuar kjo lidhje për seksin tjetër?

A ka diçka që do ta bëje ndryshe kur të lidhesh sërish?

«Është e habitshme se kur *mendoja* për lidhjen, më vinin ndër mend vetëm kujtime të bukura. Ama, kur i shkrova mendimet dhe ndjenjat, arrita të kuptoja pse ishte *më mirë* që u ndamë.»—Xhaneta.





Me kë mund të flasësh nëse të duket se po të mbytin ndjenjat e trishtimit?

Si mund të kujdesesh për veten dhe për shëndetin tënd gjatë kësaj periudhe stresuese?

Çfarë synimesh mund të vendosësh që të bësh një jetë aktive?

Për çfarë gjërash specifike mund t'i lutesh Jehovahit teksa përpiqesh të përballosh ndarjen?



**«Të shkruaja për lidhjen ishte si terapi!
Më ndihmoi të organizoja mendimet
e të shihja tablonë e plotë të lidhjes,
në vend se të përqendrohesh
në ngjarje specifike.»—Stiveni.**