

Wie man mit Herzschmerz umgeht - kann Herumschlafen bei Herzschmerz helfen?

Sich zu quälen, wie man mit Herzschmerz-Schmerzen umgeht, kann Sie mit Tränenfluss auf die Couch fallen lassen. Dann rührt Ihre Erinnerung an ein altes Sprichwort: „Der beste Weg, um über Ihren Ex hinwegzukommen, ist, sich unter die eines anderen zu begeben“. Das Wesentliche ist, herumschlafen oder deinen Ex zu betrügen, um die Trennung zu überwinden. Dieser Gedanke kann Ihre Sensibilität reizen.

Hmm; weise Ratschläge oder einfach unbegründete Dribblings, die eine Illusion malen, die den Schmerz auf magische Weise verschwinden lässt? Es ist schwer zu wissen, was zum Teufel gut ist und was nicht, wenn es um Liebe und Beziehungen geht. …



Salbei

Sich zu quälen, wie man mit Herzschmerz-Schmerzen umgeht, kann Sie mit Tränenfluss auf die Couch fallen lassen. Dann rührt Ihre Erinnerung an ein altes Sprichwort: „Der beste Weg, um

über Ihren Ex hinwegzukommen, ist, sich unter die eines anderen zu begeben“. Das Wesentliche ist, herumzuschlafen oder deinen Ex zu „betrügen“, um die Trennung zu überwinden. Dieser Gedanke kann Ihre Sensibilität reizen. Hmm... weise Ratschläge oder einfach unbegründete Dribblings, die eine Illusion malen, die den Schmerz auf magische Weise verschwinden lässt?

Es ist schwer zu wissen, was zum Teufel gut ist und was nicht, wenn es um Liebe und Beziehungen geht. Spritzen Sie besser etwas kaltes Wasser auf diesen Begriff. Werfen Sie einen ehrlicheren Blick, bevor Sie sich auf diesen Weg wagen.

TRENNUNG IST VERTRAUEN

Betrachten Sie Ihre „Post-Trennung“ als einen Prozess der Trauer ... weil es IST. Dein Herz tut weh. Du fühlst dich in diesem dunklen Loch taub und flehentlich „wann hört dieser Kummer auf“? Das Dilemma besteht darin, wie man mit Herzschmerz umgeht und diesen Schmerz sofort begräbt!

Aber ... es gibt Phasen, um verlorene Liebe zu trauern. Natürlich bevorzugen viele von uns, ein paar zu überspringen. Über deinen Ex hinwegzukommen ist schwer! Höllisch schwer. Warum *nicht* vermeiden Sie die harten Teile. Zum Beispiel in die Arme eines anderen zu entkommen, um den Schmerz der Vergangenheit auszuschließen. Mit jemandem zu schlafen kann die Leere vorübergehend füllen. In acht nehmen! Es ist ein kurzlebiges Rezept für Trennungsschmerzen.

RUHE, ABER NICHT RATIONAL

Zweifellos ist das Verlangen ziemlich zwingend, Ihren Schmerz schnell zu löschen. Dennoch ist eine reflexartige Reaktion kein gesunder Umgang mit Herzschmerz. All deine ruhelosen Gedanken schürfen beunruhigende Gefühle ... und verzerren deine Argumentation. Wenn Sie nicht klar denken, stoßen Sie diese unberechenbaren Emotionen dazu, impulsiv zu handeln.

Anstatt die Herzschmerzhöhle zu überwinden, endet eine sexuelle Affäre mit einem Umweg, der sie verlängert! Das genaue Gegenteil von dem, was Sie wollen. Es ist Ihr Schutzschild gegen die beendete Beziehung. Im Ernst, denken Sie darüber nach ... wie viele Menschen kennen Sie, die ihren Kummer wirklich heilen können, indem sie mit jemand anderem schlafen? Und übrigens - unterdrücken Sie alle Gedanken darüber, dass Ihr Ex eifersüchtig wird.

ERHALTEN SIE EINE AGENDA, UM NICHT ÜBER HERZBRUCH ZU VERHINDERN

Wenn Sie konstruktivere Maßnahmen ergreifen, um mit Herzschmerz umzugehen, werden Sie aus den Fängen des Schmerzes gerissen, ohne Ihren Verstand zu sabotieren. Wesentlich für den dauerhaften Verlust, ob romantisch oder nicht, ist die Wiedererlangung der Hoffnung! Ja, klingt kitschig. Nein, das bringt mich nicht in die Talkshows. Sie brauchen, was funktioniert, nicht etwas Eingängiges.

Wie funktioniert das? Lass die Vergangenheit die Vergangenheit sein. Du kannst nicht ändern, wie du in der Vergangenheit verletzt wurdest. Lerne, was du daraus kannst und lass es los. Halte an der Vergangenheit fest, und sie hält *Sie* Geisel aus deiner Zukunft.

Hier ist der steinkalte Punkt. Ihre Heilung wird eine Wanderung machen, bis Sie mit der Vergangenheit Frieden schließen. Romantik *Wille* finde dich wieder **nur** wenn du dich von deiner Vergangenheit befreist. Verabschieden Sie sich davon. Lass los! Dann richten Sie Ihren Blick nach vorne und nicht nach hinten. Dies ist Ihre „Weggabelung“. Schrumpfen Sie davor zurück ... und Sie werden im emotionalen freien Fall stecken bleiben.

Sobald Sie die Vergangenheit geküsst haben, verzeihen Sie sich das Ende der Beziehung! Beziehungen *sind* zerbrechlich und kann scheitern. Zu lernen, wie man mit Herzschmerz umgeht, bedeutet, all diese verletzten Gefühle im Inneren zu lösen. Alles

in Flaschen aufzubewahren ist nicht gesund für die Heilung oder Ihre geistige Gesundheit. Lass die Trauer aus dir herausprudeln. Dann hat Ihr Herz Platz für Romantik ... wenn Sie wieder bereit sind.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)