

**Faire un point sur sa
dernière rupture...**

**...Pour aller de l'avant et
faire son deuil !**



theotokos
Mariez vos valeurs

Faire le point sur une rupture amoureuse

est une étape cruciale pour la guérison émotionnelle.

Voici quelques étapes pour vous aider à traverser ce processus :

1 Accepter et Vivre pleinement ses Émotions

Accueillir la douleur : Permettez-vous de ressentir toutes les émotions liées à la rupture sans les réprimer.

Exprimer ses émotions : Parlez à des amis proches, écrivez dans un journal ou exprimez-vous à travers l'art ou la musique.

2 Analyser la Relation et la Rupture

→ **Réfléchir objectivement :** Essayez de comprendre ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné dans la relation.

Éviter la culpabilité : Ne vous blâmez pas entièrement pour la rupture. Comprenez que les responsabilités sont souvent partagées.

3 Prendre du Temps pour Soi

→ **Faire une pause :** Évitez de vous précipiter dans une nouvelle relation. Prenez le temps de vous redécouvrir.

→ **Se recentrer sur soi :** Engagez-vous dans des activités que vous aimez et qui vous épanouissent.

4 Rebâtir sa Confiance en Soi

→ **Se fixer des objectifs personnels :** Travaillez sur des projets personnels ou professionnels pour retrouver confiance en vous.

→ **Prendre soin de soi :** Adoptez une routine de soins personnels, faites de l'exercice, mangez sainement et dormez suffisamment.

5 Se Soutenir et Chercher du Soutien

→ **S'appuyer sur ses amis et sa famille :** Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et qui vous aiment.

→ **Consulter un professionnel :** Si nécessaire, n'hésitez pas à parler à un thérapeute ou un conseiller.

6 Se Rétablir et Avancer

→ **Adopter une perspective positive :** Essayez de voir la rupture comme une opportunité de croissance personnelle.

→ **S'ouvrir à de nouvelles expériences :** Explorez de nouveaux hobbies, rencontrez de nouvelles personnes et créez de nouvelles habitudes.