



¿Quién no ha hecho cosas absurdas o destructivas para superar una historia de amor que se ha acabado?

Aquí te ofrecemos algunos consejos de los expertos para quitar esa piedra de tu corazón que te duele y te impide avanzar

¿A quién alguna vez no le han roto el corazón porque se ha visto envuelto en una ruptura amorosa o en un amor no correspondido? En estos momentos difíciles de nuestra vida nunca falta un "te lo dije", "ya pasará", "dale tiempo al tiempo", "ánimo" o hasta un "te lo mereces".

Pasan por nuestras oídos como palabras que se esfuman en el aire sin aportar nada, porque al final sólo estás tú, tu dolor y las preguntas sin respuesta de siempre.

Si tan sólo hubiera algo o alguien que nos avisara cuando el barco se hunde, para poder resguardarnos antes de la catástrofe, o si existiera algún remedio casero contra del mal de amores, seguramente más de uno lo agradecería.

Si bien no hay fórmulas milagrosas para reparar tu corazón herido, al menos hay consejos para mejorar tu día a día.

Consejos para el día a día

Para dar algunos ejemplos que podrían funcionar en tu vida sentimental, te proponemos el libro "101 modos de olvidar a tu ex", de la escritora italiana Federica Bosco. El texto aporta una serie de consejos que ayudan a "desintoxicarse" de ese mal que te ha hecho derramar más de una lágrima. Y si bien muchos de estos consejos ya los has escuchado antes, vale la pena intentar aplicarlos para mejorar tu calidad de vida sentimental.

Paso 1: No te abandones

Después de una ruptura sentimental uno no escucha razones, según Federica Bosco. En lo último en quien pensamos es en nosotros mismos, y sólo buscamos un medio que nos haga olvidar instantáneamente nuestro sufrimiento.

Los refugios casi siempre suelen ser los excesos: alcohol, comida, pastillas y cigarrillos, hasta el grado de sumergirnos en el fondo del pozo y con la salud estropeada. A la larga, estos "falsos amigos" vienen para quedarse y arruinar tu corazón y estómago por los excesos e incluso para crear más arrugas en tu rostro.

Sentirse mal por dentro es bastante como para trasladarlo a tu imagen, por lo que, por mucho que cueste, intentar maquillarte, vestirte bien y proyectar seguridad, ayudará