

Consejos para OLVIDAR A TU EX (cuidando tu corazón, tu cuerpo y tu mente)

mucho aunque no soluciona de raíz el problema.

Paso 2. Las palabras son mandatos

Repetir mentalmente o en voz alta cosas como: "nunca lo olvidaré", "lo amo más que a nada en esta vida", "jamás superaré esta pérdida", etc, en lugar de mejorar tu ánimo lo que hacen es profundizar los sentimientos que tienes y enraizarlos en tu mente. No olvides que las palabras son sumamente fuertes y crean órdenes en tu cerebro que luego son difíciles de desprogramar. Es mejor darte ánimo en voz alta y decir que "está superado", siempre en tono enérgico y en tono imperativo, no como una posibilidad.

Paso 3. La última emoción es la que perdura

Si tu relación ha terminado en una conversación o en una pelea (y no has sido tú quien le ha puesto punto final) intenta, por más sorprendida o dolida que estés de racionalizar la situación. Incluso si es injusta o dolorosa. Los expertos en relaciones de pareja han descubierto que la última emoción con la que te quedas después del adiós es la que suele perdurar por algún tiempo. Entonces, es cuestión de intentar no llorar en exceso pues la tristeza será difícil de erradicar: una actitud seria, reflexiva ayudará a recuperarte de mejor manera; y porqué no decirlo, esto le sorprenderá a tu ex en el caso de que quisiera verte mal.

Paso 4. Desintoxicación

Es el paso más difícil y largo de todo el

proceso. Es donde le damos más vueltas a nuestros sentimientos, y nos hace daño rebobinar en nuestra cabeza una y otra vez los recuerdos al lado de esa persona, como si fuéramos masoquistas.

Es el momento en el que te encuentras más vulnerable, donde las recaídas parecen infinitas y el tiempo pasa muy lentamente, es aquí donde debes tratarte como si estuvieras enferma, mimarte delicadamente y con mucho cuidado.

Paso 5. No espíes, no hables, no escuches

También es recomendable evitar convertirte en espía de tu ex. Recuerda: cero mensajes de texto (él /ella fue un amor, no tu amigo, así que no debes estar al pendiente de si necesita algo), no envíes correos electrónicos (ni siquiera cadenas), no lo llames vía Skype ni mires sus actualizaciones de Facebook (sácalo de tu lista, por más doloroso que resulte). Elimínalo de tus contactos, incluyendo sus fotos en tu computadora, no preguntes sobre él ni dejes que te cuenten ningún suceso porque definitivamente eso romperá con el proceso para regenerar tu corazón.

Paso 6. La lista indispensable

Escribe una lista con sus "pros y contras". Empieza por los pros, y trata de ser lo más sincera posible, no escribas cosas que nunca

hayas apreciado realmente porque sólo las echas de menos.

Reflexiona sobre todos estos puntos de manera objetiva te hará darte cuenta de las cosas que te molestaban de tu relación y del desequilibrio de la misma.

Paso 7. Cuidado con los clavos

La frase "Un clavo saca a otro clavo" suele ser muy peligrosa y poco efectiva. Si bien puedes llegar a sentirte sola, debes entrar en un periodo de luto para sentir la pérdida, reflexionar sobre los errores de la relación y curarte. Además, buscar desesperadamente alguien más puede resultar agobiante y muchas veces el remedio resulta peor que la enfermedad justamente por la incapacidad de analizar con quién te estas metiendo.

Paso 8: La herida cicatriza

Cambia tus costumbres, y comienza por visualizar una nueva etapa en tu vida.

Pasar el tiempo con esas personas importantes de tu entorno, como la familia y los amigos íntimos, siempre ayuda en tiempos de conflicto emocional, pues te conocen perfectamente y saben cómo te encuentras. Sólo necesitas un ambiente sereno y protector.

