

Texto: Z. Wanderer

Monos: Jaime

Diseño: Celestino

1 **No cuente la historia de su separación a todo el mundo, ya que la solidaridad y empatía que transmiten los amigos, fortalece la depresión que se siente cuando una relación acaba.**

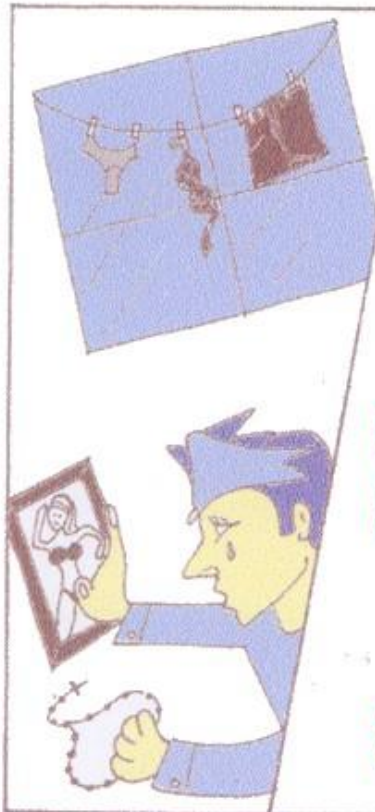


Cambie la imagen que tiene de usted mismo, porque mientras uno siga sintiéndose como una víctima que echa de menos el amor y las caricias del otro, no logrará superar la depresión.

2



3
 Invite a la persona de la que se ha separado a hablar sobre lo ocurrido. Existe la remota posibilidad de que vuelvan a juntarse, pero lo normal es que esto no suceda y en este caso, el encuentro es importante para borrar toda esperanza y comenzar a ver al antiguo objeto de nuestro amor, con otros ojos.

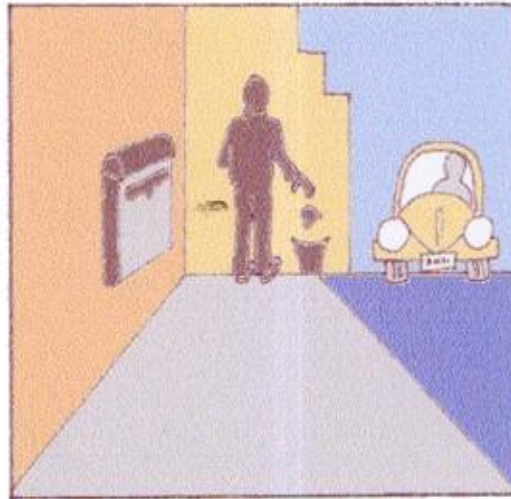


4

El cuarto consejo consiste en juntar todos los objetos que recuerden a la persona de la que uno se acaba de separar - como fotos y regalos -, y ponerlos lejos del alcance de la vista.



5 Si se siente tentado a escribir una carta de amor a la persona de la que se ha separado, antes de dejarse llevar por el impulso, anote en un cuaderno todo lo que siente y seis meses después, cuando lo lea, verá que le produce rechazo y ni se le ocurrirá enviarla.



Haga una lista de todos los problemas que habitualmente le resolvía la persona de la que se ha separado y en otra hoja la solución a cada uno de ellos. Recuerde que alguna vez fué una persona independiente y ahora ha llegado el momento de volver a serlo.

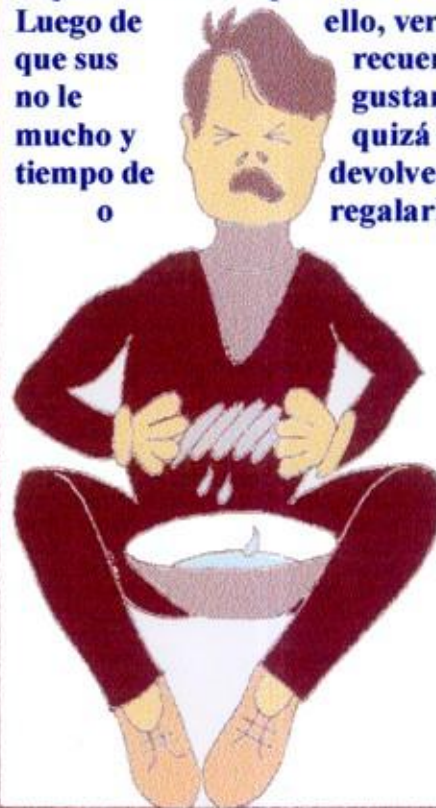
6

PROBLEMA	SOLUCION
Sexo	La Sirvienta
Exámenes	Estudiar
Dinero	Ahorrar
Compañía	Un perro
Bocadillos	Dieta

En un día significativo, como el cumpleaños o el aniversario de la relación, saque la caja de los recuerdos y permítase llorar todo el día. Baje al dolor más profundo.

7

Luego de que sus recuerdos no le gustan mucho y tiempo de o él, verá que sus recuerdos quizá sea devolverlos o regalarlos.



8 Si uno siente la necesidad de vengarse de la persona de la que uno se ha separado, hay que hacer una lista de las cosas que pueden hacerle daño y guardarla en algún lugar como si fuera un arma, pero no ponerla en práctica, pues eso nos haría sentir peor.



9

Visite todos los "lugares sagrados" a los que iban siempre juntos como pareja y "profánelos". Lleven ahí, por ejemplo, a unos niños gritones.



10

El último consejo es NO caer en brazos de una nueva persona, hasta que no se haya acabado interiormente con la anterior relación de pareja, porque de lo contrario la nueva estará condenada al fracaso y nosotros a la posterior depresión.

