

Coachens 12 gyllene regler för dig som blivit lämnad

Relationscoachen **Lotta Fogel** vet hur du coachar dig tillbaka till ett lyckligt liv.

Läs hennes 12 gyllene regler för hur du läker ett brustet hjärta.



RÖR PÅ DIG. Att vistas ute i naturen har en dokumenterat läkande effekt på människor i sorg.

1. Sörj

Det finns inga genvägar för att verkligen läka hjärtesorg, förutom att tillåta sig själv att sörja. Hjärtesorg tar tid. Prata, äta och gråt. Det är okej att det inte är okej ett tag. Omge dig med vänner och andra som vill stötta.

2. Skriv

Sätt ord på kaoset av känslor. Att se det egna hatet, ilskan, sorgen, rädslan och bitterheten i skrift skapar distans till de egna tankarna.

Exempel på skrivteman:

- Jag känner mig... för att...
- Jag vill...
- Jag behöver...

3. Boosta dig själv

Stärk dig genom att skriva ner dina positiva sidor. Exempel:

- Jag är bra på...
- Jag är tacksam för...
- Jag är speciell för att...

4. Skriv ett brev till ditt ex

I det uttrycker du vad du känner att du inte fått sagt och de frågor som du vill ha svar på. Välj vad du vill göra med brevet – och vilka delar du vill säga öga mot öga. Men var beredd på att få ärliga svar tillbaka.

5. Skapa distans

Att släppa taget, acceptera läget och förlåta är avgörande för att kunna komma vidare. Att träffas som vänner när du vill ha mer kan fördröja läkandet. Har ni gemensamma barn så måste du trots detta ha en fungerande relation till din expartner.

6. Var krass

Försköna inte ditt ex eller relationen. När man saknar någon är det lätt att bara se det man saknar, det vill säga det positiva. Var noga med det som också var dåligt i relationen, och vad du vill ska vara annorlunda i nästa relation.

7. Ärligt talat!

Är du verkligen beredd att börja se framåt? Vissa människor fastnar i rollen som den ratade. Att bli omhuldad kan skapa en osäkerhet. Så länge du väljer att odla smärtan så hindrar det dig att se det positiva i tillvaron.

8. Lyft blicken

Livet består av relationer och erfarenheter – det här är en av dem. Din framtid innehåller spännande män, kvinnor och situationer. För att se allt ur ett nytt perspektiv, fråga dig själv vad som hjälpte dig att gå vidare senast.

9. Rör på dig

Människor i sorg återhämtar sig snabbare genom att röra på sig visar forskning. Motion och att vistas i naturen har en dokumenterat läkande effekt. Skäm bort dig själv mer än någonsin. Ät god mat, gör dig fin och ägna dig åt sådant som gör dig glad.

10. Lär

Reflektera över hur du reagerar. Upprepas du gamla mönster? Vad vill du göra annorlunda i nästa relation? Se det som händer som en möjlighet att bli en klokare människa med större självinsikt, och därmed en bättre partner i nästa relation.

11. Sätt upp mål

Formulera sånt som du vill uppnå de närmaste sex månaderna. Det kan vara allt från att måla om vardagsrummet till att resa utomlands. Att fokusera på det du önskar kommer att hjälpa dig.

12. Flirta lugnt

Det är ett gott tecken att du börjar spana efter en ny partner, men kasta dig inte in i en ny relation för snabbt. Fundera igenom vad du vill med ditt liv och med din nästa relation. Njut av närhet och uppmärksamhet, men var stolt, kräsen och ärlig mot dig själv.

LOTTA FOGEL är licensierad relationspedagog och internationellt certifierad coach. För mer info, se: www.primacoaching.se.



Premiär
i morgon

EXPRESSEN TV

Efter succén med Mammabikten – nu kommer

Hälsobikten

I nya programserien Hälsobikten tar ToppHälsas chefredaktör Frida Boisen tempen på några av Sveriges största stjärnor. Är våra kändisar så vältränade och hälsosamma som man tror?

Premiär måndagen 16 augusti 14.00 med ett hembesök hos nyblivna mamman Katrin Zytomierska.



Katrin Zytomierska