

TENDENCIAS

9 consejos para olvidar a un ex

El Ciudadano · 7 de septiembre de 2015



Cuando **una relación se termina** atravesamos momentos inestables que muchas veces nos darán ganas de correr a los brazos de nuestro EX, aunque eso no nos haga bien.



Crea nuevos recuerdos

Tus **últimos recuerdos** giran en torno a tu ex pareja. Han pasado muchos momentos que quedarán en tu memoria. Intenta **crear nuevos recuerdos** y realiza nuevas experiencias.

Llora y mucho, ¡todo lo que necesites!

No te inhibas, llora, llora y **llora todo lo que necesites**. Si te sientes triste no reprimas tus emociones porque solo las estarás guardando en tu interior.

Expresa lo que te pasa, llora lo necesario para **sacar toda la tristeza de adentro** y verás que lentamente el dolor en tu corazón pasará.

No te comuniques con él/ella

Cuando una relación larga se termina es muy difícil **cortar toda comunicación** de un momento para otro. Sin embargo, hasta que tú no estés realmente bien, hablar **significará un problema para ti**.

No es la solución, pero a veces será la más eficiente para OLVIDARL@

Haz todo lo que siempre quisiste hacer

¿Hay algo que desees pero no te animas? **Vence tus miedos** y hazlo. Ya sea un deporte, una carrera, o lo que quieras, intenta hacerlo. ¡Tu mente y tu corazón se sentirán SÚPER BIEN!

No l@ compares con las personas que conoces

Si comparas a tu ex con las personas que conoces, lo único que lograrás es **recordarl@ diariamente**. No solo te acordarás de lo malo, sino también de lo bueno...

Lo mejor para ti será conocer nuevas personas y enfocarte en sus cualidades, **sin compararlas con tu ex**.

Céntrate en ti y en tus cualidades

Brindarte un tiempo para ti y apreciar lo que eres será **muy importante para superar esta etapa**.

¿Qué es lo que realmente quieres de aquí en adelante? ¿Qué es lo mejor para ti? Piénsalo y podrás tomar las mejores decisiones para TU FUTURO.

Mantente ocupad@

Cuando estás aburrid@ tu mente irá directamente a los **recuerdos con tu ex pareja** ¡y eso no es lo que queremos! Mantente ocupad@, **haz planes con amig@s** o con familiares, verás que te ayudará muchísimo a salir adelante de esta situación.

No hagas suposiciones

La relación se terminó, intenta no mirar hacia atrás ni hacer suposiciones, no te ayudará en tu objetivo.

Sal con amigas y amigos

Diviértete con tus amigas y amigos, conoce personas nuevas. Organiza fiestas o salidas. Disfruta el día y mira al futuro.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)