

연인과 이별 후 절대 하지 말아야 할 행동

사랑에도 유효기간이 있을까? 있다면 얼마나 될까?

남녀 사이는 서서히 혹은 뜨겁게 불타 올랐다가 식기도 하고, 달달한 애정을 나누다가 치열하게 다투기도 한다. 그리고 마침내 종지부를 찍는 경우도 있다.

남녀 간의 이별에는 여러 가지 이유가 있고, 여러 가지 형태의 이별을 극복하기 위해 모두 힘든 기간을 보낸다. 이별의 상처가 큰 이는

잠도 제대로 자지 못하고, 밥도 먹지 못하며 눈물만 흘리며 그 시간을 견디곤 한다. 누군가는 '시간이 약'이라고 말했지만, 언제가 될지 모를 회복의 시간까지 견뎌내려면 수많은 시간 동안 아픈 가슴을 풀어내려야 한다. 그렇다면 조금이라도 더 '후폭풍' 없는, 덜 아픈 이별을 할 순 없을까?

실연의 상처를 조금이라도 빨리 극복하고 싶다면 인터넷매체 인사이트(Insight.co.kr)가 소개한 '이별 이후 하지 말아야 할 행동들'을 참고하자.



어느 정도 일리 있는 말이지만 이별 후 그저 아픔을 치유하기 위해 너무 급하게 다른 사람을 만나는 것은 새 연인이나 나 자신에게 둘다 못 할 짓이다. 완벽하게 정리되지 않은 감정은 복잡하게 얽힐 수 있기 때문이다.

새 연인에게 미안해하지 않기 위해서라도 남은 미련이나 감정은 말끔히 정리한 후 만났을 시작하자.

새 연인에게 미안해하지 않기 위해서라도 남은 미련이나 감정은 말끔히 정리한 후 만났을 시작하자.

4. 다른 사람에게 헤어진 연인의 험담하기

헤어진 후 답답한 마음에 친구나 지인에게 전 연인의 험담을 하게 될 때가 있다.

하지만 대부분 속이 시원해지지는커녕, 더 답답해지는 경우가 많다.

5. '헤어진 이유'를 애써 정당화 시키기

헤어진 후, 이별을 극복하기 위해 가장 많이 하는 일은 아무래도 이별의 이유에 정당성을 부여하는 것 아닐까? "이 사람과는 이래서 헤어졌어야만 했어!", "그럴만한 이유가 있어서 헤어진 거야!" 등.

물론 당신의 이별에는 이유가 있다. 그러나 굳이 '이별의 이유'를 떠올리며 자신을 위로하기보다는 자연스럽게 이별을 받아들이는 게 낫다. 자연스럽게 아파하고, 슬퍼하며 감정을 흘려보내고 치유하자.

6. 헤어진 연인의 SNS 엿보기

그 사람은 지금 무엇을 하고 있을까? 그 사람도 내 생각 하면서 나처럼 아파할까? 이런 궁금증이 쌓이고 쌓여 헤어진 연인의 SNS를 수시로 엿보는 당신. 답답한 마음은 알지만, 봐서 무엇할 것인가.

그 사람이 행복한 모습을 보이면 그것대로 슬플 것이며, 슬픈 모습을 보여도 그것대로 서글퍼질 것이다. 특히 그 사람에게 새로운 사랑이 찾아오면 이미 끝난 사이인 것을 알면서도 왠지 모를 분노에 우울해지기도 한다.

지나간 것은 지나간 대로 두자.

1. 헤어진 연인과 찍었던 사진 보기

그리운 마음에 문득 아직 지우지 못한 사진을 보게 되면 그때의 감정과 추억이 한꺼번에 떠오른다. '우리 이렇게 좋았는데...' 하는 생각이 한번 물밀듯 밀려오기 시작하면 후회가 시작된다. 추억은 미화된다. 아름다운 것만 남아 아쉬움을 안긴다.

어차피 헤어질 것이라면, 추억에 발목 잡히지 말고 우리가 헤어진 이유를 다시 한번 떠올려보자.

2. '혹시나' 싶은 마음에 헤어진 연인에게 연락하기

후회가 밀려오기 시작하면 '다시 한번 잘해볼 순 없을까?', '혹시 그 사람도 나를 그리워하진 않을까?', '혹시 변화진 않았을까?' 하는 생각이 들 때가 있다.

물론 해피엔딩이 될 가능성도 있지만 많은 경우 '혹시' 하는 마음은 상처가 돼 돌아온다.

3. 이별 후 너무 빨리 다른 사람 만나기

'사랑은 다른 사랑으로 잊힌다.' 라는 말이 있다.

백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 무료 배달
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

학/장/이/전

Howard
Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

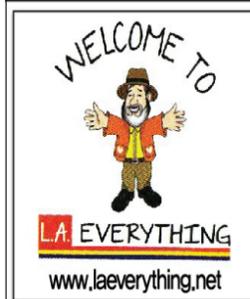
20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011

노약국

Your Locally Owned
HealthMart
PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

차원이 다른 RESALE STORE L.A. EVERYTHING 만물상



사업을 Open/Close 하십니까?
이사 / 귀국 하십니까?
Free Delivery 및 Pick up (타운에 편리하고 넓은 파킹장)
•엔틱, 고가구, 사무용, 가정용 가구, 전자제품
•식당, 주방용품, 스포츠용품, 미용장비, 악기
◇Everything 수리 전문 (40년 경력)◇
TV, 냉장고, 세탁기, 드라이어 등
모든 전자제품 (가정용/상업용)
자동차 수리도 전문, 무료상담 환영

213.747.5550 / 562.477.5435
13061 Galway St, Garden Grove, CA 92844

한장소에서 36년 역사를 가진 회사 st. Lic#432652
오렌지 카펫
카펫 / 나무마루 / 각종블라인드 / 커튼
(714)530.7771 13061 Galway St, Garden Grove, CA 92844

Brows Touch

Permanent make up

★ 눈썹전문 ★ 3D 눈썹 ★ 콤보 눈썹 ★ 남자 눈썹

EYEBROW

- 눈썹이 적거나 또렷하지 못한 분
- 양쪽 눈썹의 균형이 맞지 않는 분
- 눈썹이 부분적으로 없는 분
- 눈썹 그리기 자신 없는 분

EYELINE

- 속눈썹 라인이 또렷하지 못한 분
- 펜슬을 그리면 잘 번지는 분
- 눈이 커보이고 자연스러운 눈매를 원하시는 분

01
Basic

02
Whitening

03
여드름

★ 스킨케어 : 개인별 맞춤 패키지
일반/스페셜 스킨케어

★ 골프나 야외활동으로 생긴
Aging Spot/검버섯/쥐젖제거

Brows Touch

전화 예약 필수
T. 213.948.1140

Artesia 시온마켓 몰내
13343 Artesia Blvd.
Cerritos, CA 90703