

새로운 사랑을 시작하기 위한 몇 가지 팁



▲ 사진=shutterstock

“다시 사랑할 수 있을까?”

가슴 아픈 이별을 경험하거나 오랜 싱글 생활을 한 사람들은 한번쯤 “내가 다시 사랑에 빠질 수 있을까?” 라는 생각을 한 적이 있을 것이다. 이런 사람들은 다시 사랑에 빠지는 것을 두려워하는 경향이 있다. 사랑의 실패를 극복하고 새로운 사랑을 시작하기 위한 몇 가지 팁을 인터넷매체 ‘인사이트’가 전했다.

◆ 이별의 아픔

과거 서로에게 모진 소리를 하며 상처받은 사람이라면 사랑을 시작하기도 전에 두려움부터 느낄 수 있다. 하지만 과거에 자연스럽게 되면 새로운 사랑을 놓치지 쉽다. 당신이 그렇게 놓친 사람 중에는 당신의 상처까지 보듬어줄 ‘진국’이 있었을지도 모른다. 상처를 치유해 주는 것도 사랑이다. 더 나은 사람을 만나 내가 가진 상처를 치유해 보자.

◆ 비현실적인 기대

꿈에 그리던 이상형을 만났지만 막상 만나고 나니 하나부터 열까지 기대와 달라 실망한 사람이 있을 것이다. 하지만 또다시 실망하고 싶지 않은 마음에 이세상 어딘가에 존재할 이상형을 기다리다가는 새로운 사랑을 놓치게 된다. 나도 상대에게 실망을 줄 수 있다. 완벽한 이상형을 만나겠다는 비현실적인 기대 보다 현실 속 사랑에 눈을 뜨자.

◆ 자아 상실

사랑하는 사람 앞에서 한없이 작아지는 사람들은 자존감을 상실하기 쉽다. 상대에 일일이 맞추느라 힘들었던 사람이라면 더욱더 새로운 사랑을 시작하기가 쉽지 않다. 하지만 상대방에 무조건 맞춘다는 생각보다는 서로를 이해하기 위한 과정이라고 생각하며 자연스럽게 받아들여 보자.

◆ 거절의 두려움

사랑하는 사람에게 거절당하는 것만큼 가슴아픈 일은 없다. 하지만 거절당하는 것이 두려워 그 사람 옆을 맴돌며 짝사랑만 하는 것은 더 슬픈 일이다. 거절 당할 두려움을 떨치고 먼저 사랑을 표현해보자. 그 사람도 같은 마음일지 모른다.

◆ 사랑은 사치

“지금 내 상황에서 사랑은 사치” 라는 사람이 있다. 하지만 사랑에는 때가 없다. 어떤 이유든지 사랑하는 사람을 놓친다는 것은 핑계에 불과하다. 더 성공하고 더 편안한 삶이 찾아왔을 때 함께 기뻐해줄 사람이 주변에 아무도 없다면 그것만큼 비참한 일도 없을 것이다.

◆ 새로운 관계

이 전 사랑이 좋았던 것은 편안함, 익숙함이다. 다시 새로운 사람을 만나 그 사람을 알아가고 새로운 신뢰관계를 형성해 가는 과정이 귀찮거나 두려울 수 있다. 하지만 새로운 관계에서 오는 설렘은 이러한 두려움을 극복할 만큼 값지며 대인관계에 있어서도 당신에게 큰 도움을 줄 것이다.

◆ 마음의 변화

만남이 있으면 헤어짐도 있다. 상대의 마음이 변할지 모른다는 두려움에 사랑을 시작하지 않는 것만큼 어리석은 일은 없다. 사랑은 의리가 아닌 감정이다. 변할 수 있음을 인정하고 사랑할 수 있을 때 후회없이 사랑하는 것이 더 가치있다.

Laura Hair 플러튼

로라 헤어

30주년 기념

BIG SALE

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{UP}
- 남자 헤어컷 \$10
- 여자 헤어컷 \$12
- 헤어컷 + 컬러 \$20
- 헤어컷 + 펌 \$30
- 컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30

예약 전화 **714-900-9607**

구이마을

숯불구이

- 황태구이
- 아구찜
- 곱장어
- 곱창구이

대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찞不理 / 소불고기 / 돼지불고기 / 이면수 구이 / 고등어 구이 / 조기구이

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave, Buena Park, CA 90620



미국 내과 · 스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO-PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

