

CUM MĂ DESPRIND FĂRĂ SĂ MĂ PIERD

Jurnal ghidat pentru procesarea unei relații

„Poți să renunți la cineva fără să renunți la tine.”

Acest jurnal te ajută să procesezi o relație care s-a încheiat sau care te rănește. Nu este despre a uita, ci despre a înțelege, a integra și a merge mai departe fără să te pierzi pe tine.

Este normal să existe ambivalență: o parte din tine vrea să plece, o parte vrea să rămână.

1. Ce mi-a oferit relația (real, nu idealizat)

Este important să vezi și partea bună, dar realist, nu prin filtrul dorului.

Ce a fost cu adevărat valoros în această relație?

Ce nevoi mi-au fost împlinite (ex: conexiune, validare, siguranță)?

2. Ce m-a durut

Permite-ți să vezi și partea dificilă, fără să o minimizezi. Ce comportamente m-au rănit în mod repetat?

Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca



CUM MĂ DESPRIND FĂRĂ SĂ MĂ PIERD

Jurnal ghidat pentru procesarea unei relații

„Poți să renunți la cineva fără să renunți la tine.”



Cum m-am simțit în acele momente?

3. Ce am pierdut... și ce NU am pierdut

Despărțirea implică pierdere, dar nu pierzi tot. Ce simt că am pierdut prin această relație?

Ce din mine a rămas intact (valori, calități, dorințe)?



CUM MĂ DESPRIND FĂRĂ SĂ MĂ PIERD

Jurnal ghidat pentru procesarea unei relații

„Poți să renunți la cineva fără să renunți la tine.”



4. Ce am învățat despre mine

Orice relație lasă în urmă o formă de învățare. Ce am descoperit despre nevoile mele?

Ce am descoperit despre limitele mele?

5. Ce nu mai vreau să repet

Claritatea reduce riscul de a intra în același tipar. Ce comportamente nu mai vreau să accept?



CUM MĂ DESPRIND FĂRĂ SĂ MĂ PIERD

Jurnal ghidat pentru procesarea unei relații

„Poți să renunți la cineva fără să renunți la tine.”



Ce semnale de alarmă voi lua mai în serios?

6. Ce parte din mine încă speră

Este normal ca o parte din tine să vrea să se întoarcă. Nu trebuie să o alungi, ci să o înțelegi. Ce speră această parte?



CUM MĂ DESPRIND FĂRĂ SĂ MĂ PIERD

Jurnal ghidat pentru procesarea unei relații

„Poți să renunți la cineva fără să renunți la tine.”



De ce are nevoie această parte cu adevărat?

Reflecție finală

Ce devine mai clar pentru mine după acest proces?
