

POV: она была drama queen



EX BOO

БЫВШИЕ: ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ
СТРАШНЕЕ?



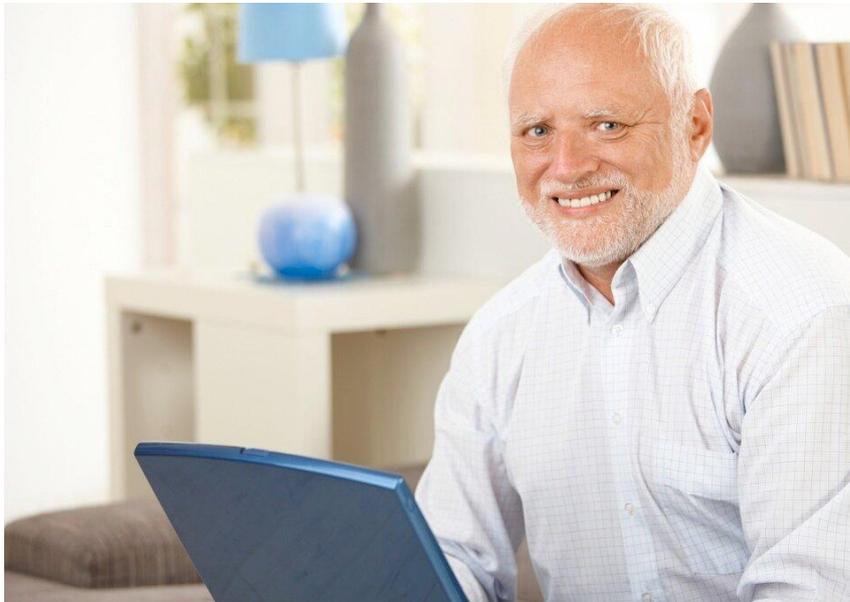
ДИСКЛЕЙМЕР

Автор материала не несет ответственности за действия, совершенные слушателями.

Информация предоставлена исключительно в ознакомительных целях.

Кто такой бывший?

- **БЫВШИЙ** - 1. Утративший прежнее положение, звание, переставший занимать какую-л. должность и т.п. // Утративший прежнее назначение.



В.И. ДАЛЬ
ТОЛКОВЫЙ
СЛОВАРЬ
РУССКОГО
ЯЗЫКА
25 000 СЛОВ

Что может быть бывшим?

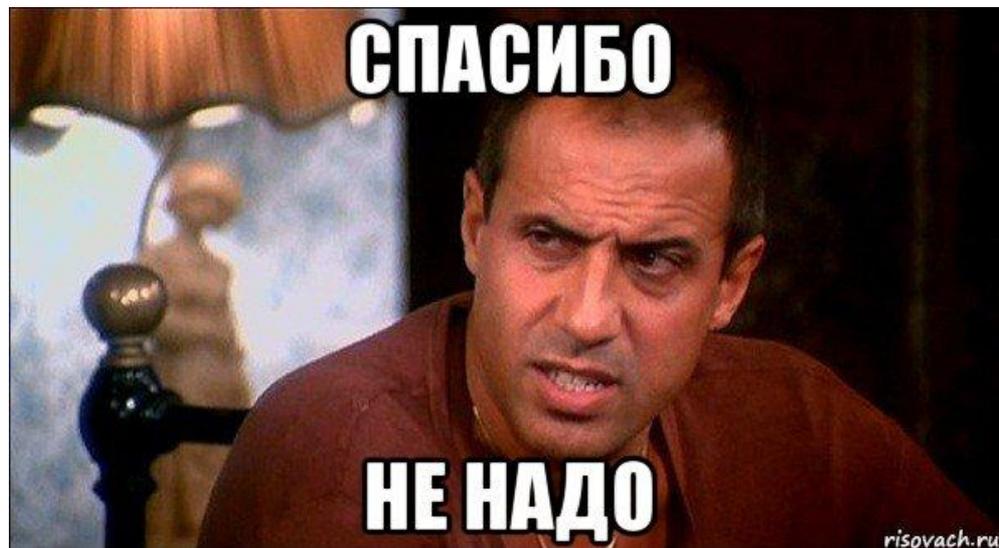
- Парень/девушка
- Любимая игрушка
- Президент
- Друг

Бывшие: что с них взять?

- Уроки
- Понимание того, что нам комфортно, а что – нет
- Прикальдерные фразочки
- Материальные подарки
- Новые навыки
- *идеи для тату

Бывшие дают, но вы лучше не берите:

- Венерический букет
- Незапланированный/нелюбимый ребенок, ребенок, к которому вы не готовы
- Травмы психологические и физические
- Навязанные комплексы



КУЛЬТ БЫВШИХ

- Тиктоки
- Мемы
- Экспериментальные программы на ютубе, куда приглашают бывших
- Дарья Свириденко на outloud`e
- **Творчество великих**

Великие о бывших

- (вот сначала **ОН**) The Weeknd
- (а потом всякие ваши) Ариана Гранде
- Егор Крид
- Валя Карнавал
- HammAli & Navai
- Artik & Asti



Почему не можем отпустить?

- *Все еще любишь
- Привычка
- Наш мозг-спасатель сглаживает наши неприятные воспоминания, чтобы избежать травм и боли
- Слишком резкая и быстрая попытка новых отношений





Как справиться?

- Создать материальный список (письменный/в электронном виде, но не оставлять просто в мыслях!!!) причин, почему вы можете и почему не можете отпустить человека
- Методика «пустого стула»
- Сказать/написать все, что не было сказано
- Освободить эмоции различными способами
- Медитации
- Помнить, что водка, которую мы посчитали водой, не изменится, если попробовать еще раз

Почему мы становимся похожими на бывших?

- Считаем их привлекательными
- Считаем, что они вышли из отношений менее уязвленными, поэтому перенимаем их «сильную, доминантную» модель
- Они изначально привлекли нас потому, что в них были развиты наши скрытые качества сильнее, чем в нас, и теперь мы хотим прокачать себя

Что может быть страшнее бывших?

- Морское дно
- Масло, стреляющее в нас из сковородки
- МГЛУ без OUTLOUD`а
- Когда игрушка, с которой мы заснули, сутра оказывается брошенной на пол
- Залить хлопья молоком и понять, что оно просроченное
- Полное отсутствие навыка дизайна презентаций
- Моя жизнь без Леры Закировой



Заключение

- Страшнее бывших – только застрять на них!

Да и бывают похуже вещи, ты чо по олухам грустишь

02:46

Надеюсь с этой маленькой частицей себя в твоих взглядах тебе будет легче читать людей и слать н~~13~~~~13~~й всяких недоносков

Нахер!
Я заслуживаю
лучшего

СТАМУ
САМЫМ
СЧАСТЛИВЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ

good
things
take
time

ЕДИНСТВЕННЫЙ
СПОСОБ ЖИТЬ ХОРОШО,
СРАЗУ УХОДИТЬ ОТТУДА,
ГДЕ ТЕБЕ ПЛОХО

