

Если безответно  
влюблен



## Шаг первый



Примите все как есть.  
Да, влюблен! Да, не  
взаимно! Да, имену право  
пострадать, пожалеть себя и дать  
себе время, чтобы пережить  
ситуацию.

## Шаг второй

Сделайте паузу перед новыми отношениями.

Не вышибайте клин клином. Попытка ощутить еще более сильные эмоции может привести ко многим ошибкам, о которых потом вы будете жалеть. Не торопитесь заводить новые знакомства. Помните, нужно время!



## Шаг третий

### Уважайте границы.

Помните, что любовь — это только Ваше чувство и объект воздыханий ничем Вам не обязан и имеет полное право не отвечать взаимностью. Уважайте его выбор



## Шаг четвёртый

Займитесь делом.

Сублимация помогает сбросить напряжение и тревогу, обиду. Добавьте в свою жизнь интересную и приятную как

умственную, так и физическую активность: спорт, танцы, книги, общение с животными, рисование и многое другое.



## Шаг пятый

Помните, что влюбленность – это временно.  
Безответная влюбленность пройдёт. Она может послужить хорошим опытом уважения выбора другого человека и проживания таких прекрасных, хоть и противоречивых чувств!

