

Kuondokana na Mawazo Hasi na Kuimarisha Uwezo wa Kufikiria Chanya baada ya Kuvunjika kwa Mahusiano ya Mapenzi

By SW - Melkisedeck Shine · July 14, 2023

Kuvunjika kwa Mahusiano ya Mapenzi: Kuvunjika na Uponyaji

Kuondokana na Mawazo Hasi na Kuimarisha Uwezo wa Kufikiria Chanya baada ya Kuvunjika kwa Mahusiano ya Mapenzi

Kuvunjika kwa mahusiano ya mapenzi ni kama kuvunjika kwa kioo, inauma sana! Wakati mwingine, tunajikuta tukiwa na mawazo hasi na tunashindwa kuimarisha uwezo wetu wa kufikiria chanya. Lakini usiwe na wasiwasi, nipo hapa kukusaidia kupitia kipindi hiki kigumu na kukusaidia kuona mwanga mwishoni mwa handaki. Hapa kuna mawazo 15 chanya na njia za kuimarisha uwezo wa kufikiria chanya baada ya kuvunjika kwa mahusiano ya mapenzi.

Kwa hivyo, ni nini mawazo yako kuhusu kuondokana na mawazo hasi na kuimarisha uwezo wako wa kufikiria chanya baada ya kuvunjika kwa mahusiano ya mapenzi? Je, kuna mbinu nyingine unazopendekeza? Nipe maoni yako katika sehemu ya maoni hapa chini. Asante! ?