

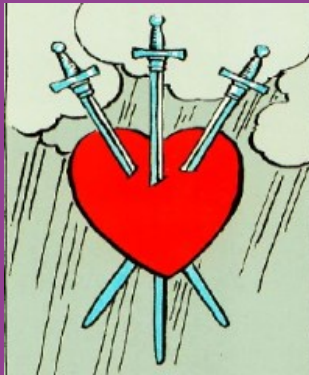
# לימור וינטר

פסיכותרפיה, ייעוץ וטיפול  
פרטני, זוגי ומשפחת המכור



## לעיתים פרידה מהיקרה/המכורה היא הצלת נפשות:

- פרידה מהמכור היא לפעול כנגד כל מי שאתם וכל מה שגדלתם עליו.
- לעיתים היא לא מקובלת על ידי הסביבה, החברים או שאר בני המשפחה אשר שופטים אתכם לחומרה ומאשימים אתכם בהזנחה.
- חלקכם חווים את עצמכם כלא מוסריים, אנוכיים מידי ומפקירים את הנזקקים, לגורלם.



על כל מחשבות אלו ועל שברון הלב, עליכם להתגבר כדי להציל את עצמכם.

הגעתם למקום של הסבל הבלתי נסבל ובכוחות אחרונים שלכם עליכם לחלץ את עצמכם.

למשוך את עצמכם משורשי שיער ראשכם ולשלוף את עצמכם מהגיהנום שנהייה חייכם.

**תהליך הפרידה הוא תהליך מתמשך ולא ארוע חד פעמי, בכל פעם יש להתמודד ולהיפרד, שוב ושוב ושוב**

### פגישות אונליין!

צרו קשר בווטסאפ: 0548069494 וגם במסנג'ר

### הכי חשוב לזכור בפרידה מיקרה/מכורה:

1. אתם זקוקים לזמן ממושך להחלמה ולהבראה
2. ראשית אתם צריכים להשתחרר. עזבו את המכור וחשבו על הכל אחר כך
3. נפרדתם ממכור, היו מציאותיים לגבי זה, אינכם יכולים לסיים את מערכת היחסים הזו כמו מערכת יחסים בריאה. אתם לא יכולים להישאר חברים אחרי הפרידה. חסמו את דרכי גישה והתרחקו לגמרי
4. אמרו לבני משפחה שלא לנסות ל'תקן' או לחבר או להשלים בינכם'
5. אתם מנסים להציל את עצמכם ואת חייכם, זה זמן החירום שלכם אז תשכחו מאחרים
6. אם חזרתם לקשר עם המכור, חיזרו מיד לניתוק, בלי הסברים ותירוצים ועם חמלה כלפי עצמכם
7. כנראה תמשיכו לאהוב את המכור/ה, זה בסדר להרגיש ככה אבל תמיד תזכרו את הסבל הבלתי נסבל שהייתם בו, את אין סוף הניסיונות, ההבטחות, השקרים ועומק הטירוף
8. ייתכן שתזדקקו לתמיכה רגשית לאחר פרידה, עשו הכל כדי לקבל אותה ממטפל, קבוצה או חברים שמבינים אתכם
9. אל תחפשו 'צדק' ואל תצפו שהמכור יכיר בטעויות שלו. זה לא יקרה
10. באחת תהפכו מאנשים טובים ונדיבים, לאנשים אלימים, רודפי שליטה, נצלנים ועוד. ותרו מהר על ההכרה שלו/שלה בנתינה שלכם במשך השנים
11. המכור לעיתים ירעיל אנשים נגדכם, חברים משותפים או חברויות חדשות. שמרו על עצמכם ואל תיגררו להצטדקויות
12. המכור לעולם לא יוותר ותמיד יחפש איך לחזור, גם אחרי תקופת פרידה ארוכה, זכרו, אם לא חלפו לפחות 3 שנים בהן המכור קיבל/ה טיפול ארוך, ממושך ומקצועי, החזרה אליכם היא כי הוא רוצה משהו מכם: כסף, הכרה או סקס
13. השתמשו בתחושות הכעס לעשייה עבור עצמכם, את תחושות הקנאה והתסכול הפכו לכוחות של יצירה ועשייה עבור עצמכם ועבור היקרים לכם
14. בזמנים שהכאב עולה, נישמו עמוק וחנו, הכאב יעבור, אל תפעלו מהכאב

זכרו שנתתם ברצון ובאהבה ועכשיו החל זמן חדש. צרו את החדש, רגע על רגע, יום על יום ואז תתחילו לראות את השינויים החלים בכם, החלמה וההנאה מפירות השקעתכם.

**כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר.  
אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק.  
אשמח להיות אדם זה בחייך  
לימור 054-8069494**

**שמחה מאוד לחזור אליכם! התגעגעתם! מקווה שאתם בטוב ושנמשיך ביחד בדרך טובה**

- דיבור זה נישלח אליכם מכיוון שביקשתם להצטרף לרשימת הדיוור, ניתן להפסיק לקבל דיבור על ידי לחיצה על כפתור הסרה בתחתית העמוד. אין לראות בדיבור זה המלצה רפואית

קרא עוד

