

Quand est-il temps de quitter la relation?

Conacuore.com

par les écrivains DiscoveryHealth.com

Parcourir l'article Quand est-il temps de quitter la relation?



Galerie d'images Relation Conseils

Est-il temps de quitter votre relation? Voir plus de photos astuces relation .

Medioimages / Photodisc / Thinkstock

Quand est-il temps de quitter la relation?

Vous avez donné votre tout. Vous avez même essayé de conseil. Vous envisagez de quitter la relation et même si les choses ne sont toujours pas bien, vous n'êtes pas sûr si en laissant la relation est la meilleure chose à faire. Nous parlons quand quitter une relation dans cet article afin que vous puissiez décider vous-même s'il veut quitter la relation que vous êtes est bon pour vous.

Dennis Neder, un ministre ordonné et auteur de *Etre un homme dans un monde de femmes*, dit aussi longtemps que les enfants ne sont pas impliqués, il est temps de rompre une relation où il n'y a plus aucun avantage mutuel. «Si vous n'obtenez pas ce que vous voulez ou devez d'être avec quelqu'un, il est temps de passer à autre chose», explique le Dr Neder.

Alors que beaucoup de gens peuvent voir ce que l'égoïsme, le Dr Neder dit qu'il ne peut pas être bon pour la personne soit quand une personne est lettre morte. C'est beaucoup plus sain de trouver une relation qui fonctionne pour vous et vous donne ce que vous avez besoin, plutôt que de s'accrocher à celui qui provoque l'insatisfaction.

«Nous connaissons tous des personnes qui sont dans des relations malsaines, mais soit ne veulent pas ou ne peut pas les laisser», explique le Dr Neder. «Ces gens utilisent toutes leurs énergies étaient jusqu'à la relation affaîssement. La vie est trop courte pour cela», poursuit-il. Dans l'opinion du docteur Neder, les relations devraient renforcer votre voyage. Le problème est, beaucoup de gens abandonnent leurs trajets à prendre quelqu'un d'autre. Il vaut mieux décider où vous allez, trouver d'autres qui sont sur leur propre chemin et ensuite voir où vous pourriez s'emboîtent, dit-il. «Donner plus pensé à ce que vous cherchez avant de créer vos relations», il conseille. De cette façon, vous êtes plus susceptibles d'avoir des relations saines et malsaines fin les rapidement.

Breaking Up est difficile à faire

Beaucoup de gens impliqués dans des relations à long terme trouvent qu'ils ont renoncé à leurs rêves, les projets et futurs pour "rentrer" dans quelqu'un d'autre. La difficulté à briser découle souvent des gens oublier comment être auto-suffisante. Ceci crée une peur de la perte et l'insécurité, ce qui alimente le désir de maintenir des relations malsaines ensemble.

Neder dit que nous devons comprendre que nous sommes seuls au long de notre vie entière - même lorsque nous sommes avec quelqu'un

d'autre. «Ce n'est pas une mauvaise chose», explique le Dr Neder », en fait, il est assez libérant de la plupart des gens.”

Si vous rompez?

Tout le monde ressent des points faibles dans leurs relations. C'est normal et la plupart des couples travaillent en ces temps. Bien que les experts disent qu'il n'y a pas de formules pour décider quand à se briser, il ya des signes à surveiller. Si vous rencontrez plus de quelques cohérente sur une longue période, il est probablement temps de passer.

Façons de savoir si vous devez Break It Off

Voici quelques façons de savoir si vous devez rompre.

- **Vous n'êtes plus obtenir ce que vous voulez ou devez partir de la relation.** Ne nous leurrions pas. Si vous n'êtes pas heureux, les chances sont de votre partenaire n'est pas non plus.
- **Vous ne pouvez plus communiquer avec votre partenaire.** Chacun a différents styles de communication, affirme Laurie Moore, Ph.D., auteur de *l'intimité créative et choix d'un partenaire pour la vie sagement*. "Cependant, vous ne voulez pas passer tout votre temps dans la relation d'essayer de communiquer les uns avec les autres. C'est juste trop de travail.
- **Vous n'avez plus hâte de passer du temps seul avec votre partenaire.** Vous pouvez toujours avoir une bonne vie sexuelle, mais vous ne parlez pas à votre partenaire. Vous préférez passer du temps avec d'autres personnes pour éviter d'être seuls ensemble.
- **Vous critiquez ou de micro-gérer votre partenaire.** Si vous êtes toujours préoccupé par certains aspects de la personnalité de votre partenaire ou de l'apparence, ne pas les regarder - regarder soi-même. Les gens qui sont dans l'amour donnent désagréments mineurs et de voir l'image plus grande.

- **Vous comparez votre partenaire pour les autres.** Quand vous aimez quelqu'un, vous n'avez pas le comparer à d'autres ou elle. Si vous vous trouvez ce faire, vous devriez réévaluer votre relation.
- **Vous essayez de changer votre partenaire.** Souvent on tombe en amour avec des gens qui ne nous conviennent pas. Si vous trouvez que vous êtes constamment essayer de changer votre partenaire, il peut être temps de passer.
- **Vous ne riez pas plus.** L'humour est quelque chose que toutes les relations ont besoin. Si vous ne retrouvez plus ses blagues drôle, ou vous ne pouvez pas avoir des conversations léger, il peut être un signe que la relation a perdu son zing.
- **Vous faites tous les dons (ou tous les obtenir).** Les relations sont sur le bénéfice mutuel. Si un partenaire est au profit de plus de l'autre, la relation est malsaine.
- **Vos amis ne sont plus comme être autour de vous quand vous êtes avec votre partenaire.** Vos amis peuvent aimer votre partenaire, mais ils ne sont plus comme les affecter votre partenaire a sur vous. Dr Northrup dit quand une relation n'est pas bien, nos amis nous disent la vérité et sont souvent les premiers à voir quand une relation tourne au vinaigre.
- **Vous ne sentez plus bien dans votre peau.** Pensez à comment il s'est senti quand vous tombé en amour avec votre partenaire. Si ce sentiment est manquant, vous pouvez regarder votre relation.

Peu importe combien il est approprié de quitter une relation, la perte de toute relation significative peut se sentir comme un mort, dit Christiane Northrup, MD , auteur de *corps de femmes, la sagesse des femmes* et de *La Sagesse de la ménopause* Vous devez sentir la tristesse et le deuil totalement pour ce qui aurait été, ajoute le Dr Northrup. Vous ne pouvez pas sauter de, ou autrement cacher la douleur si vous êtes à émerger à l'étape suivante sans se développer.