

5 modi per superare un tradimento e curare un cuore spezzato

Autore: francesca

Data: 07 Gennaio 2013



Non sempre [superare un tradimento](#) porta al ricongiungimento con il partner, e spesso quel che bisogna rimettere insieme non è la coppia, ma tutti i cocci di un cuore spezzato. Un tradimento rischia di avere degli effetti collaterali sull'autostima, come se in fondo riconoscessimo di avere in parte spinto il nostro partner a tradirci. In altri casi, quello peggiore, un tradimento non fa altro che ledere l'autostima del "tradito" e ci vogliono giorni, mesi e per alcuni anni, per rimettere insieme i cocci di un **cuore spezzato** ma soprattutto per ritrovare la fiducia in se stessi. Hai il cuore spezzato? Hai perso la fiducia in te stessa? Ecco i cinque step per superare un tradimento e ritrovare la felicità con un altro uomo.

Tagliare qualsiasi rapporto con il tuo ex

Bisogna momentaneamente tagliare qualsiasi tipo di rapporto con il proprio **ex**. Vederlo, sentirlo, ritrovarlo intorno non ti farà che male, figuriamoci poi vederlo con la donna con la quale ti ha

tradito. No, non sempre si può essere amici dell'ex, almeno non subito.

Fare una lista dei “contro”

Quando si sta male per un uomo, sembra paradossale, ma tutto ciò che viene in mente ha a che fare con i momenti più belli della vostra storia, come se tutto il male, tradimento compreso, possa andare in secondo piano. Tra una lacrima e l'altra fai una lista di tutti i **momenti brutti**, tutti i gesti o gli atteggiamenti che di lui non ti piacevano, ti aiuterà a razionalizzare la fine del rapporto, anche se lui insistentemente tenta di scusarsi e tornare con te.

Non isolarti ma circondati di amici

Chiuderti in casa non ti aiuterà nè a tornare da lui nè a guarire dal tuo mal d'amore. Circondati di facce amiche, esci e fai nuove esperienze, insomma cerca di concederti qualche distrazione dal tuo dolore....e chissà magari potresti anche incontrare una persona interessante.

Tagliare i ponti con gli amici “in comune”

E' la parte più dolorosa del nostro processo di guarigione, ma sarai costretta a **tagliare i ponti anche con i suoi amici**, anche se ormai erano anche i tuoi amici. Dovrai, almeno finchè non avrai superato la rottura e l'astio nei suoi confronti, evitare tutto ciò che ha a che fare con lui.

Reinventarsi e scoprire cose nuove

Un bel colpo di coda che cambi la routine non può che farti bene. Incontrare gente nuova, appassionarti a un nuovo hobby e magari provare e gradire cose che non avresti mai immaginato, può aiutarti a guarire più in fretta dal tuo [mal d'amore](#), a smettere di pensare a lui e a come ti ha ferito, per concentrarti solo ed esclusivamente su te stessa.

Non sempre è facile superare un tradimento e la fine di una storia, alcuni si lasciano aiutare per non perdere la persona che tanto amano, specialmente se di mezzo ci sono dei figli o se effettivamente la parte lesa riesce ad appurare che il partner ha semplicemente avuto una sbandata senza grosse conseguenze sentimentali [Hai appena scoperto un tradimento?](#) Ecco cosa fare!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/5-modi-per-superare-un-tradimento-e-curare-un-cuore-spezzato/>

Generato il 18/06/2026