

5 pasos para recuperarse de

la ruptura de una amistad

- 
- 1** Dedicá algo de tiempo para tí. Busca un momento para reflexionar y analizar lo que sientes.
 - 2** Responsable, no culpables. Responsabilizarse y analizar las acciones que hayan podido propiciar malentendidos está bien, pero esto no debe convertirse en un hábito de rumiación, ni en la búsqueda de culpables.
 - 3** Tus emociones son válidas. ¡Escúchalas! Permítete estar triste y expresar cómo te sientes. Busca la manera de mostrarlo que más se ajuste a tí, ya sea escribiendo una carta o apoyándote en un ser querido.
 - 4** Agradece tus fortalezas. Los sentimientos negativos pueden mermar tu autoestima. Valora tus logros y aquellos vínculos que has forjado a lo largo de tu vida.
 - 5** Cuida tu red de apoyo. Ahora necesitas sentir el cariño y apoyo de tu entorno. Déjate cuidar y mimar por aquellos que más te quieren.