

如何处理分手与失恋

一. 理性表达

1. 不控诉对方
2. 肯定对方的优点
3. 承认自己的错误、请求饶恕

二. 饶恕对方

饶恕是

1. 意志的决定
2. 一个过程
3. 放弃因伤害带来的情绪—放手
4. 不再期待伤害我的人弥补我的损失〈让上帝来医治〉
5. 明白不论我如何处罚他，都无法使我得医治〈让上帝来审判〉
6. 祝福对方
7. 学习饶恕自己

三. 信靠神继续前进

1. 从错误中悔改与成长—让神成为你的满足
2. 不把自我价值建立在失败的感情上
3. 切断不必要的往来
4. 相信神会预备最好的