

Matando a sufrência pós-término

Você está cansado de sentir esse **vazio no peito**?

De acordar com aquela angústia?

De lembrar dela o tempo todo, como se nada mais importasse?

Aqui, você vai aprender como **parar de sofrer com esse término**. E como **deixar de lado essa tristeza pesada**, esse sentimento de perda que parece não ter fim.

Você vai descobrir como **retomar o controle da sua mente, da sua paz e da sua vida**.

Capítulo 1 — Por Que Você Ainda Sofre Por Ela?

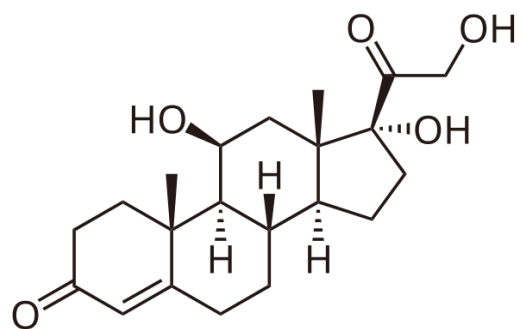
Você já se pegou perguntando:

"Por que ela não sai da minha cabeça?"

"Por que parece que eu não consigo seguir em frente?"

A resposta não é só emocional. É biológica.

O nome do vilão: cortisol.
o hormônio do estresse



O Cortisol Está Te Fazendo Sofrer

O seu cérebro foi programado pra te proteger.

Quando você termina com alguém que ama, o cérebro interpreta isso como uma **ameaça real de sobrevivência**.

É como se ele dissesse:

“Alerta! Algo MUITO importante aconteceu! Foca nisso agora!”

E é por isso que você não consegue parar de pensar nela.

Você criou **um laço emocional forte**, e esse laço virou um “atalho mental”. A dor da perda aciona esse caminho de novo e de novo — como se o seu cérebro gritasse:

“Não esquece disso! **Isso pode te matar!!**”

Parece exagero? **Não é.**

Lá nos primórdios, perder uma parceira significava perder proteção, alimento, reprodução...

Então o cérebro libera cortisol pra **te manter em alerta máximo**. É instinto puro.

Mas hoje, você não vai morrer por isso.

Só que o seu cérebro ainda **age como se fosse**.

Como Mostrar Pro Seu Cérebro Que Você Não Vai Morrer?

1. Perdoe Ela

Sim, **você precisa perdoar ela**.

Mesmo que ela tenha feito merda. Mesmo que tenha te magoado. Guardar raiva é como **tomar veneno e esperar que ela morra**.



Se você não perdoar, **vai se destruir por dentro**.

E o pior: vai manter esse sofrimento vivo, **dia após dia**.

Perdoar não é sobre “passar pano”. É sobre **se libertar**.
Peça ajuda, fale com Deus, ore se quiser. Mas comece.
Pode doer no começo, pode parecer impossível...
Mas quanto mais você insiste, mais leve você se sente.

A raiva pode até voltar às vezes — mas você já vai estar aprendendo a deixar ela ir.

2. Preencha Sua Mente Com Outras Coisas

Esse passo **só funciona depois que você faz o primeiro passo** (perdoa).

Se você ainda tá cheio de raiva, sua mente vai continuar girando em círculos.

Agora... se você já perdoou, é hora de **encher sua cabeça de novos estímulos**.

Pensa comigo:

Se você passa o dia sem fazer nada...

É óbvio que **só vai pensar nela**.

O cérebro precisa de algo mais importante pra focar — e **isso tem que vir de você**.

Comece assim:

- **Quais projetos eu deixei de lado?**
- **Que habilidade eu sempre quis aprender?**
- **Que plano eu vinha enrolando pra começar?**

Seu cérebro precisa ver que **tem coisa nova, coisa viva, coisa importante** surgindo.

Quando você cria uma nova missão, um novo propósito...

Ela deixa de ser o centro da sua vida. E essa coisa nova passa a ser mais importante

O Que Vai Acontecer Se Você Fizer Isso?

A lembrança dela pode até continuar aí.

Mas vai virar só isso: **uma lembrança.**

Como uma cicatriz:

Você vai conseguir olhar pra cicatriz... ela vai estar lá... **mas ela não vai doer mais.**

E aí vem o melhor:

Você vai tirar **lições reais** desse término.

Vai entender:

- O que deu errado
- Que erros você cometeu
- O que você pode mudar em você

E quando esse dia chegar...

Você vai sorrir.

Porque vai perceber que o sofrimento acabou.

E você **renasceu mais forte.**

Capítulo 2 — Os Erros Que Fazem Você Sofrer Mais do Que Deveria

Você não quer saber **como superar uma ex.**

Você quer saber **como superar “A” ex.**

Eu sei exatamente como é essa sensação.

Aquele pensamento insistente de que **"ela era a mulher certa"**, aquela certeza de que você perdeu **a única que realmente importava**.

Mas deixa eu te contar uma verdade:

Superar não é esquecer.

Superar é **se libertar emocionalmente**.

E a maioria dos homens se prende nesse sofrimento por causa de **erros invisíveis**, que viram correntes.

Erro 1 — Fingir Que Tá Tudo Bem

Você já ouviu isso, né?

"Homem de verdade não chora."

"Levanta a cabeça, segue o baile."

Essa é a mentira que mais **destrói o emocional masculino**.

As mulheres sofrem? Sofrem sim.

Mas elas **se permitem sentir a dor**.

E por isso, segundo várias pesquisas, elas superam **muito mais rápido**

Enquanto isso, o homem tenta agir como se não tivesse sentido nada...

E isso só **empurra a tristeza pra debaixo do tapete** — onde ela cresce..

Mulheres sofrem mais com fim de namoro, mas se recuperam antes que eles

Por Carol Castro
Atualizado em 4 set 2024, 09h00 - Publicado em 6 ago 2015, 18h55



Erro 2 — Trocar a Tristeza Pela Raiva

Muitos homens não sabem lidar com o luto do fim.

Então pulam direto pra raiva:

"A culpa é dela."

"Ela é uma vagab#nda."

"Mulher não presta."

Mas calma.

A emoção mais próxima do amor é o ódio.

Se você terminou e já tá com raiva, com certeza **ainda existe um vínculo forte** aí dentro.

A raiva é só um disfarce pro apego.

E enquanto você estiver preso nessa energia, **ela ainda vai dominar sua mente.**

Erro 3 — Fugir da Dor Com Festas, Bebida e Sexo

Quantos caras você conhece que, depois do término, fazem isso?

- Enchem a cara
- Vão pra balada
- Ficam com várias
- Buscam sexo casual só pra "provar algo"

É a clássica fuga.

Você tenta preencher o vazio com barulho externo.

Mas no fundo, o vazio continua lá... **esperando pra ser sentido.**

E se você não sente ele **de verdade**, ele nunca passa.

Erro 4 — Continuar Olhando Pra Vida Dela

Outro erro clássico:

Ficar fuçando as fotos dela.

Ver todos os stories.

Isso é auto sabotagem.

Se você tá mal, o melhor que pode fazer é **silenciar ela**.

- Para de ver as redes sociais dela.
- Para de alimentar essa expectativa.
- Dá um tempo da presença dela na sua mente.

Você só vai conseguir reconstruir sua vida se parar de assistir a vida dela.

Erro 5 — Continuar Sendo o Mesmo Homem

Esse aqui é o **mais perigoso**.

Muitos homens **nunca superam a ex...**

Porque continuam sendo **o mesmo homem que foi deixado**.

O cara com os mesmos hábitos.

Mesmos erros.

Mesmas inseguranças.

Antes de superar ela, você precisa superar o seu ANTIGO EU.

- Vai pra academia.
- Descubra hobbies novos.
- Vai fazer dinheiro.

- Aprende algo que te empolgue.

Mas atenção:

Não faça isso só pra esquecê-la.

Faça isso **por você.**

Porque você merece evoluir.

E a superação real só vem **quando você se reconstrói de verdade.**

Superar não é correr.

É encarar.

Não é fugir com outras.

É olhar pra si.

Não é mudar por raiva.

É evoluir por amor-próprio.

No fim, a ex vai ser só um capítulo da sua história.

Mas quem você se torna depois disso...

É o que vai definir o resto do livro.