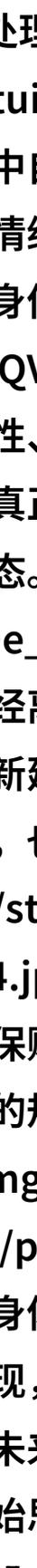
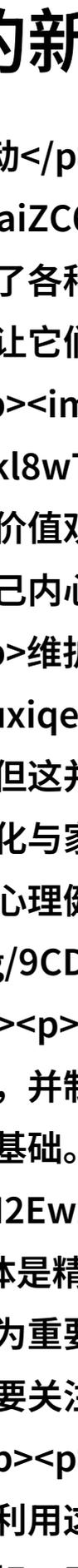


离婚后的新生活重建与前行

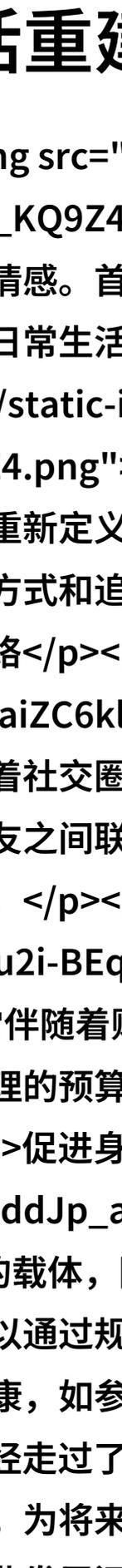
处理情绪波动

我们已经离婚了，心中自然充满了各种复杂的情感。首先要做的是学会控制和释放这些负面情绪，不要让它们影响到日常生活中的每一个细节。

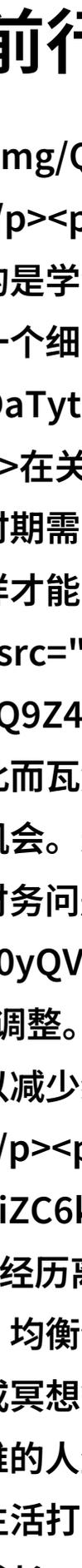
重构个人身份

在关系结束后，我们的个性、兴趣和价值观往往被重新定义。这个时期需要勇于探索自我，找到真正符合自己内心的生活方式和追求，这样才能更好地适应新的生活状态。

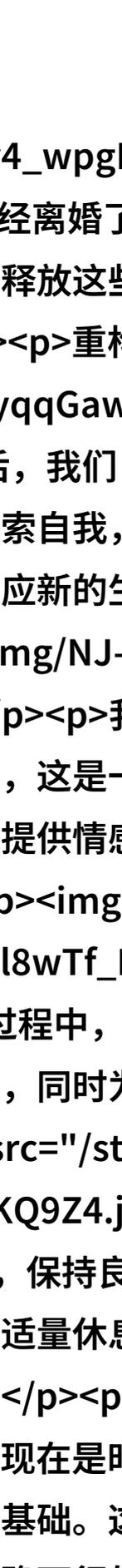
维护人际网络

我们已经离婚了，但这并不意味着社交圈子会因此而瓦解。相反，这是一个重新建立和深化与家人、朋友之间联系的好机会。这不仅能提供情感支持，也有助于心理健康恢复。

管理财务问题

分手通常伴随着财务上的调整。在这个过程中，要确保账目清晰，并制定出合理的预算计划，以减少经济压力，同时为未来的规划奠定基础。

促进身心健康

身体是精神活动的载体，因此，在经历离异之后，保持良好的身体状态尤为重要。这可以通过规律锻炼、均衡饮食以及适量休息来实现，同时也要关注心理健康，如参加咨询或冥想等活动。

设计未来蓝图

我们已经走过了一段艰难的人生路程，现在是时候开始思考如何利用这一经验，为将来的幸福生活打下坚实的基础。这包括设定新的目标，无论是职业发展还是个人成长，都需有明确可行的计划。

[下载本文pdf文件](/pdf/561193-离婚后的新生活重建与前行.pdf)

