



# ดูแลใจตัวเองอย่างไร เมื่ออกหัก



ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น  
ว่าเป็นธรรมดาที่จะมีความรู้สึก  
เช่น เศร้าหรือเหงา



รักและใส่ใจตัวเองมากขึ้น

เลิกโทษตัวเอง  
ไม่ทำร้ายตัวเองซ้ำ



ทำกิจกรรมที่ชอบ  
หรือผ่อนคลาย



อย่าลืมว่ายังมีคนรอบข้าง  
ที่ปรารถนาดีและห่วงใยเรา



พักผ่อนให้เพียงพอ  
ออกกำลังกาย  
กินอาหารที่มีประโยชน์  
และตรงเวลา