

Ha érdekelnek a gondolataim,  
történeteim és az, amit a fájdalomból  
építetek... várlak az oldalon.

# MYTIME MINDSET

Szakítás | Elengedés | Újrakezdés | Gondolkodásmód |



[www.mytimemindset.com](http://www.mytimemindset.com)

## ELENGEDÉS

Nem az fáj, hogy ő nincs.

Az fáj, hogy nélküle üresnek érzed  
magad.

Állítsd le a belső  
Újrajátszást

Az agyad újra és újra le fogja játszani: mi lett volna ha  
miért történt... mi lett volna másképp...

Ez nem segít. Ez függés.

Szabály:

Amikor észreveszed → megállítod → visszahozod magad a jelenbe.

Ne idealizáld

A legtöbben nem az embert gyászolják... hanem a verziót, amit elképzelték róla.  
Írj le 5 dolgot:

ami fáj, ami nem volt oké, amit eltúrtél

Ez lehúzza a valóságba.

Vágd el az utánpótlást

Ez brutális, de igaz: ne nézegesd a profilját, ne kérdezősködj róla, ne hallgass  
„közös” zenéket direkt

Minden ilyen = új seb feltépése

Adj értelmet a  
fájdalomnak

Nem az a kérdés, hogy „miért történt ez velem?”

Hanem: Mit tanított ez rólam? Hol nem húztál határt? Mit túrtél el túl sokáig?

Mit hittél el magadról, ami nem igaz?

Ez az a pont, ahol elkezdődik a fejlődés.

# Hogyan lehet valójában elengedni valakit?

Nem ott kezdődik, hogy „nem fáj”.

Hanem ott, hogy nem eteted tovább a fájdalmat.

## Így csináld

### 1. Amit érzel, az nem gyengeség - hanem kötődés

Az, hogy még szereted → nem probléma.

Az, hogy hiányzik → nem hiba.

Ez azt jelenti, hogy tudsz mélyen kötődni.

És ez később az egyik legnagyobb értéked lesz.

Viszont most ez a kötődés „céltalanul” maradt → ezért fáj ennyire.

Fontos mondat: Nem ő hiányzik igazán... hanem az érzés, amit mellette éltél meg.

### 2. Az elengedés nem „elfelejtés”

Sokan itt rontják el.

Az elengedés NEM azt jelenti, hogy:

nem gondolsz rá , nem szereted ,kitörlöd

Hanem azt jelenti:

nem kapaszkodsz abba, ami már nem választ téged

Ez egy belső döntés. Nem egyik napról a másikra történik.

### 3. A legfontosabb: visszatalálni magadhoz

Most valójában nem csak őt veszítetted el. Hanem egy részedet is.

*Egy kemény, de felszabadító igazság*

*Lehet, hogy ezt most nehéz lesz elfogadni, de fontos:*

*Aki elengedett téged, az már nem ugyanaz az ember, akit szeretsz*

*Te egy olyan embert szeretsz:*

*aki ott volt ,aki veled volt ,aki választott téged*

*De az a verzió már nincs jelen.*

*Ez segít az elengedésben.*

Ha úgy érzed, egyedül nem megy, nem kell egyedül végigcsinálnod.

Beszéljünk.

<https://www.mytimemindset.com/idopontfoglalas>

Készítette	Kurucz Árpád / MyTime Mindset
Dátum	2026.04.06

*Ami igazán a tiéd volt, az nem tud elveszni. Ami  
pedig elveszett... az sosem volt igazán a tiéd.*

