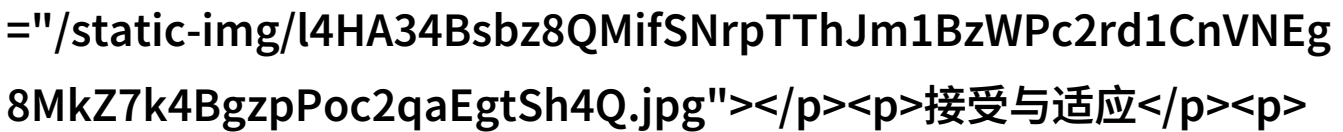


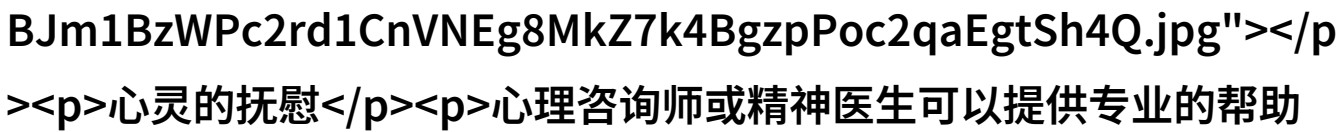
丧夫后的滋润日子心灵的修复与新生活的

丧夫后的滋润日子：心灵的修复与新生活的启航



接受与适应

在丧偶后，接受自己的新现状是第一步。学会从痛苦中走出来，不再执着于过去，而是面向未来。每个人都有自己的适应过程，这需要时间和耐心。



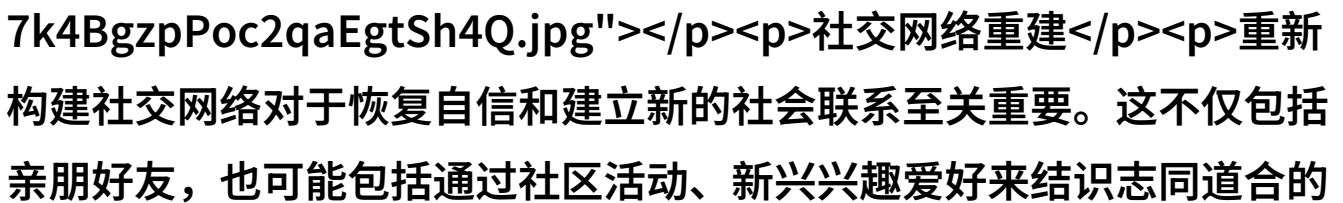
心灵的抚慰

心理咨询师或精神医生可以提供专业的帮助，让人们更好地表达自己的情感，并找到解决问题的方法。在这个过程中，支持系统也非常重要，它能为失去伴侣的人提供温暖和安慰。



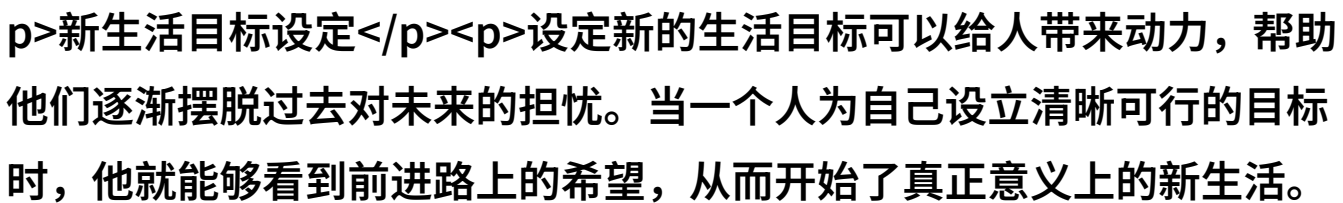
生活方式的调整

改变饮食习惯、增加体育活动、保持良好的睡眠习惯等都是维持身体健康的一些措施。这些小变化对于心理状态也有积极影响，可以减轻悲伤的情绪，使人感觉更加充实。



社交网络重建

重新构建社交网络对于恢复自信和建立新的社会联系至关重要。这不仅包括亲朋好友，也可能包括通过社区活动、新兴兴趣爱好来结识志同道合的人。



新生活目标设定

设定新的生活目标可以给人带来动力，帮助他们逐渐摆脱过去对未来的担忧。当一个人为自己设立清晰可行的目标时，他就能够看到前进路上的希望，从而开始了真正意义上的新生活。

内在价值提升

通过学习、培养艺术才能或者参与志愿服务等方式，可以提升个人的内在价值感，使得个体不再依赖于外界认可，而是由内而外地散发出光彩，为自己赢得尊重和幸福感。

