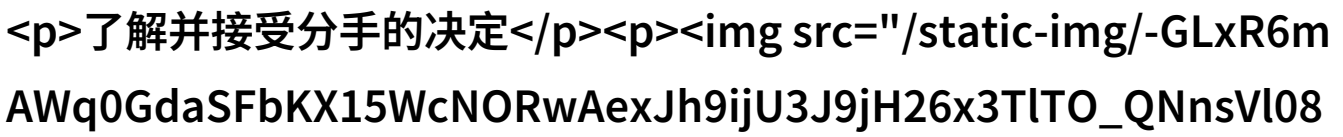


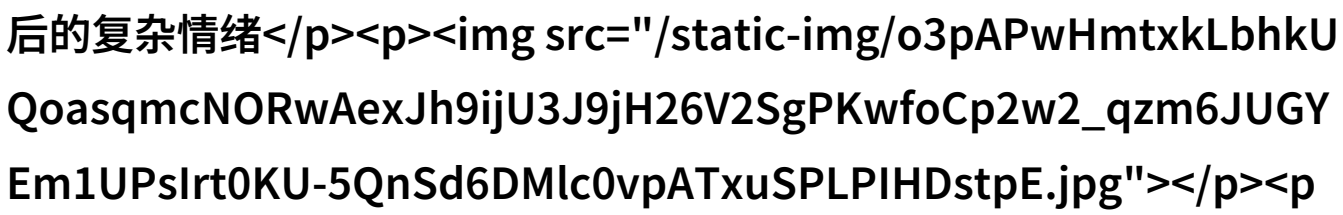
离婚终结重塑未来的第一步

了解并接受分手的决定



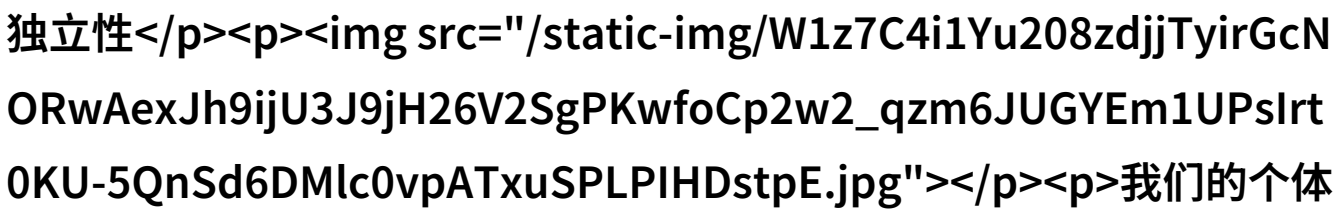
我们已经离婚了，这一现实需要我们共同面对和接受。这种改变可能会带来巨大的情感冲击，但重要的是要认识到，结束一个不幸福的关系是为了个人成长和未来幸福。

处理分手后的复杂情绪



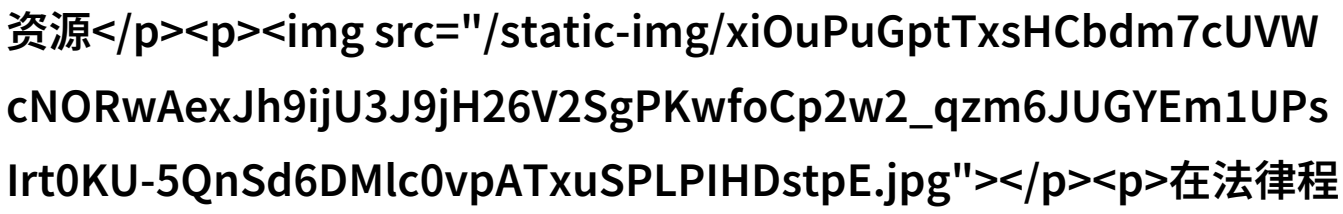
在这个过程中，我们可能会经历各种复杂的情绪，从悲伤、愤怒到失落甚至是释然。在处理这些情绪时，要记得给自己时间去疗愈，寻找支持系统，如朋友、家人或专业的心理咨询师。

维护个人身份与独立性



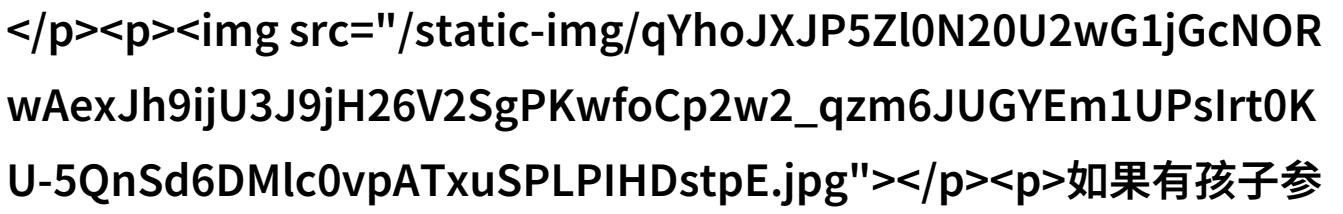
我们的个体身份不应受限于前的一段关系。我们应该积极探索自我，重新定义自己的兴趣爱好，并培养独立性的技能。这将有助于我们更好地适应新生活，并为未来的伴侣提供更加成熟稳定的基础。

管理财务与物质资源



在法律程序完成后，我们需要制定明确的财务计划，以确保每个人的经济安全。此外，对于共同拥有的资产和债务，我们必须做出合理的分配方案，以避免未来产生新的矛盾。

规划孩子（如有）的抚养权与访问权



如果有孩子参与此次离婚，那么如何平衡抚养权和访问权的问题变得尤为重要。双方

都应该以孩子最佳利益为出发点，达成一个公正且可持续的共识，无论是在法律上还是日常生活中的安排上。

寻求新的社会联系与支持网络

离开旧关系意味着进入一个全新的社交环境。在这个阶段，可以通过加入社交俱乐部、志愿服务团体或其他兴趣小组来扩展我们的社交圈，为建立新的人际网络打下基础，同时也能找到同样处境的人们，与他们分享经验互相支持。

[下载本文pdf文件](/pdf/1011794-离婚终结重塑未来的第一步.pdf)