

Quitarse para ponerse.



Cuando el duelo se sienta difícil o imposible, considere primero:

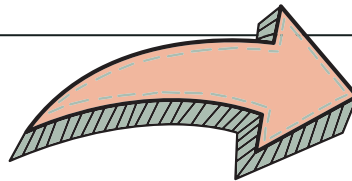
La ESPERANZA es una elección y una actitud, no una emoción. Todas las emociones son válidas, pero ninguna emoción niega la esperanza.



La ESPERANZA es valiosa por sí misma. Es bueno para el cuerpo, la mente y el corazón, independientemente de las circunstancias..

Cuando no puedas imaginarte feliz o completo de nuevo, invita a alguien más a llevar la ESPERANZA por ti.

Quitarse...



Ponerse...

¿De qué te sientes desesperanzado?

Para posponer la desesperanza y abrazar la esperanza, es importante pensar en:

- El pasado: ¿Qué extrañas?
- El presente: ¿Qué te gustaría que pudiera ser verdad hoy?
- El futuro: ¿Qué cosas nunca tendrás aquí en la tierra?



Tu perspectiva está bajo tu control y alimenta tu esperanza. Hacer espacio para la esperanza lleva tiempo. Se paciente.

¿Qué sientes? ¿Cómo manejas tu duelo?

Cuando haces espacio para sentir emociones desagradables, también haces espacio para emociones nuevas y esperanzadoras.

- ¿Quién es una persona de confianza con la que puede compartir su dolor?
- La oscuridad no puede durar para siempre. ¿De qué quieres llenarlo?
- ¿Qué esperas?