

TALITHA.

APRENDER A VIVIR DE NUEVO...VIVIR ESTA NUEVA VIDA.

Cómo elaborar el proceso de duelo:

1. Permitirse estar de duelo: darse permiso para sentirse mal, necesitado, vulnerable, etc.
2. Abrir el corazón al dolor: expresar las emociones que surjan en lugar de reprimirlas.
3. Darse tiempo para recorrer el proceso de duelo y sobre todo aprovechar ese tiempo para superar el duelo.
4. Ser amable consigo mismo, no olvidar de quererse a sí mismo, lo que implica también ser paciente con respecto a la superación del dolor.
5. No tener miedo de volverse loco: las emociones y sensaciones de tristeza, miedo, culpa, enojo y dolor son normales en esas circunstancias.
6. Aplazar algunas decisiones importantes, ya que no se tiene el 100% de la concentración.
7. No descuidar la salud (física y emocional).
8. Reconocer y agradecer las cosas pequeñas que siguen existiendo en nuestra vida.
9. No temer pedir ayuda.
10. Ser paciente con los demás, algunos también están sufriendo por nuestra pérdida y otros tratan de ayudarnos aún sin saber cómo hacerlo.
11. Darse tiempo para descansar y paulatinamente para empezar a tener momentos de esparcimiento.
12. Confiar en nuestros recursos para salir adelante (en caso de que no sean suficientes volver a recordar que podemos pedir ayuda).
13. Reconocer y aceptar lo irreversible de la pérdida.
14. Tener en mente que elaborar la pérdida (seguir nuestra vida de manera "feliz") no es olvidar.
15. Aprender a vivir "de nuevo", lo que implica aprender a vivir sin algo o sin alguien, de otra forma, y que esta forma sea positiva para nosotros.
16. Centrarse en la vida y en nuestros seres queridos que siguen vivos.
17. Definir nuestro significado con respecto a la muerte.
18. Buscar las puertas abiertas: estar atentos a las oportunidades o cosas buenas de la vida que se nos van presentando.
19. Reconocer que estamos cambiando (nuevas prioridades, mayor valoración de lo que nos rodea, mejor aprovechamiento del tiempo, mayor calidad en las relaciones, conciencia de la vulnerabilidad humana)
20. Cuando se tenga un buen trecho recorrido con respecto al proceso de duelo, compartir nuestra propia experiencia a otros será de mucha ayuda y crecimiento.

Talitha, 2021