

Мої стадії горювання

Інструкція: Опишіть свій досвід з кожною стадією горя.

Заперечення : «Цього не може бути».

Гнів : «Чому це відбувається зі мною?»

Торг : «Що я можу зробити, щоб змінити це».

Депресія : «Який сенс продовжувати жити після цієї втрати?»

Прийняття : « Я знаю, що сталося, і не можу цього змінити. Тепер мені потрібно знайти спосіб рухатися вперед».
