

Завдання горювання

Після смерті людини друзі та родина стикаються зі складними емоціями та новою реальністю життя без близької людини. В таких обставинах важливо навчитися тримати людину в своєму серці, рухаючись вперед у житті. **Завдання горювання** можуть допомогти вам осмислити, як пристосуватися до втрати.

Завдання можуть бути виконані в будь-якому порядку.

До кожного завдання можна повертатися кілька разів.

Завдання можуть виконуватися в будь-якому темпі.

1 Прийняти реальність втрати.

- Прийняти факт втрати *інтелектуально* та *емоційно*.
- Усвідомити що було втрачено, та значення втраченого.

2 Пережити біль втрати.

- Назвати і спробувати зрозуміти свої почуття.
- Дозволити собі відчути ці емоції, не намагатися їх уникнути.

3 Пристосуватися до світу без близької людини.

- Осмислити практичні зміни, наприклад, взяти на себе завдання, які виконувала загинув людина.
- Адаптуватися до можливої зміни самовизначення та світогляду.

4 Пам'ятати близьку людину, рухаючись вперед у житті.

- Створити у своєму серці місце для близької людини, залишаючи місце для нових взаємин.
- Знайти баланс між вшануванням пам'яті близької людини та рухом вперед у житті.