TÍZ JOG A GYÁSZHOZ

(ENGEDÉLYEK)

Jogom van:

1-gyászomat és a vele járó érzéseket a magam módján **megélni**;

2-a gyászomról és érzéseimről **beszélni**, azokat a magam módján **kifejezni**;

3-hirtelen szomorúsággal, könnyekkel járó ”gyászrohamokat” (grief-attack) **megélni**,;

4-spiritualitásomat, hitemet önmagam számára támogató módon **kifejezni**;

5-másoktól támogatást **kérni** és a segítségüket **elfogadni**, amikor arra van szükségem;

6-az élet problémái miatt **nyugtalankodni**, másokkal nem kijönni, vagy morcosnak lenni;

7-veszteségem értelmét **keresni**– még akkor is, ha a miértekre soha nem kapom meg a választ;

8-a veszteségemről és a vele kapcsolatos emlékeimről **gondolkodni** és **beszélni**;

9-a gyászomat érezni, változni, benne nőni, gyógyulni és a saját jövőmbe **befektetni**;

10-szükségleteimre **odafigyelni**, pihenni, határaimat fenntartani, másoknak nemet mondani.

FORRÁS
Wolfelt, A. D. (2003): Understanding Your Grief. Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart. Companion Press, Colorado, USA

Polyánki Balázs
+36 70 978 3618 | mail@blackribbon.hu