

Лист із вправами

ЛИСТИ ДО ТІЄЇ, КОГО Я ВТРАТИВ



1

Перший лист: Я пишу листа людині, яку втратив, так, ніби вона може все зрозуміти, все почути, не обмежуючи мене в словах, які приходять до мене, в емоціях, до тих пір, поки не відчую, що сказав все.

2

Другий лист: Я описую історію наших стосунків і обставини її смерті. Відзначаю знакові дати життя людини: її народження, загибель під час нашої історії, релігійні, сімейні святкування, спеціальні заходи.

- Я повертаюся до історії смерті, щоб приборкати травму, беручись за історію прив'язаності до втраченої людини, яка відрізняється від події втрати.
- Я описую те, чим вона була, її культуру, її життя, те, що робить її людиною в моїх очах, що осяює мене з мирного місця.
- Я пишу їй про те, як я покладу своє життя, щоб вшанувати життя і пам'ять моєї коханої людини.

Люба ...

Історія наших стосунків:

Обставини твоєї смерті:

Важливі дати та події у твоєму житті:

Історія твоєї смерті:

Ким ви були:

Як я буду жити без тебе, щоб шанувати твою пам'ять: