

Лист із вправами ГОРЮВАННЯ (ТРАУР)



Померлий, до якого ми прив'язані, хотів би, щоб ми продовжували жити, тому що він бажає нам добра. Те, що у нас є думки, не означає, що вони правдиві. Коли ми втратили кохану людину, наші думки часто про неї. Мова йтиме про те, щоб навчитися не діяти відповідно до наших дисфункціональних переконань, а запроваджувати альтернативні моделі поведінки, радше ніж намагатися зупинити негативні думки.

Ось кілька прикладів, я намагаюся наповнити цю таблицю власними думками

Переважні думки	Я пом'якшую думки.	Шкідлива поведінка	Я повертаюся до свого життя.
Я не можу жити без нього/неї	Мені важко жити без нього або неї, я збираюся навчитися жити без нього або неї.	Я витрачаю багато часу, думаючи про нього - неї, я більше майже нічого не роблю	Я реінвестую в приємні заходи Я віддаю шану загиблому. Я думаю про позитивні спогади з ним.
Я відчуваю провину	Я зробив все, що міг. Його/її смерть також пов'язана з:	Я роблю все, щоб не думати про це або постійно звинувачую себе.	Я намагаюся бути справедливим і турботливим до себе
Я не маю права бути щасливим, страждати.	Людина, яку я втратив, бажає мені добра, я думаю, що вона хотіла, щоб у мене було все добре.	Я не можу робити певні речі або бачити друзів. Я покинув/покинула усе, що мені подобалося	Я повертаюся до діяльності, що приносить радість, з ним чи без нього. Я скорочую час, витрачений на думки про смерть. Я роблю ще одну приємну річ на день.

