

Схема работы с печалью

Шаг 1. Поймать и осознать печаль

Мои признаки печали

Очень сильные _____

Умеренно сильные _____

Шаг 2. Осознать значение потери для Вас

Что я потерял? Какова моя утрата? _____

Какую потребность она удовлетворяла? _____

Шаг 3. Дать себе время и ресурс

Мои способы попрощаться с потерянным: _____

Обычно в восстановлении мне помогают: _____

Запишите тут способы восстановления, которые обычно Вам помогают, и используйте их как ресурс и напоминание. Это может быть медитация, релаксация, техники для восстановления ресурса, пребывание в одиночестве и т.д.

Шаг 4. Создать условия для дальнейшего восстановления и удовлетворения потребности

Мои варианты удовлетворения потребности

1. _____

2. _____

3. _____

