



ورقة التمرين رسائل إلى من فقدته

1

الرسالة الأولى:

أكتب رسالة إلى الشخص الذي فقدته كما لو أنه يمكنه أن يفهم كل شيء، يسمع كل شيء، دون أن يراقبني بالكلمات التي تأتي إلي، والمشاعر، حتى أشعر بأنني قد قلت كل شيء.

2

الرسالة الثانية:

أكتب تاريخ علاقتنا وظروف وفاتها. أقوم بتسجيل التواريخ المهمة في حياة الشخص: ميلاده، وفيات خلال علاقتنا، الأعياد الدينية والعائلية، والأحداث الخاصة.

أعيد زيارة تاريخ الوفاة للتعامل مع الصدمة عن طريق استعادة قصة الارتباط مع الشخص المفقود، وهذا يختلف عن حدوث فقدان ذاته.

أكتب ما كانت عليه/كانت عليها، ثقافته/ثقافتها، حياته/حياتها، ما يجعله/تجعلها إنساناً في نظري، ما ينير لي من مكان هادئ.

أكتب إليه كيف سأستثمر حياتي لاحترام حياة وذكرى أحد أفراد أسرته اختفت.

عزيزي

تاريخ علاقتنا:

ظرف موتك:

تواريخ وأحداث كبيرة في حياتك:

تاريخ موتك:

من كنت:

كيف سأعيش بدونك لاحترام ذاكرتك: