

ورقة التمرين الحداد



الشخص المتوفى والذي نحن مرتبطون به يود منا أن نواصل حياتنا لأنه يريد لنا الخير. ليست كل الأفكار تكون صحيحة. عندما نخسر شخصاً عزيزاً علينا، تنحدر أفكارنا في كثير من الأحيان نحوه. سيتعين علينا تعلم كيف نتصرف بشكل غير مبني على معتقداتنا الغير صحيحة بدلاً من رغبتنا في وقف الأفكار السلبية.

فيما يلي بعض الأمثلة ، أحاول ملء هذا الجدول بأفكارك الخاصة

أفكار هائلة	إني أئين أفكاري	السلوكيات الضارة	استأنف مسار حياتي
لا أستطيع العيش بدونه	من الصعب بالنسبة لي أن أعيش بدونه ، سأتعلم أن أعيش بدونه	أقضي الكثير من الوقت في التفكير فيه ، لا أفعل الكثير	أستثمر أنشطة ممتعة أنا أقدم احترامي للفقيد أفكر في العودة إلى الذكريات الإيجابية معه
أشعر بالذنب	لقد فعلت ما استطعت. وفاتها أيضاً ناتجة عن: ..	أفعل كل شيء حتى لا أفكر في الأمر أو أنا ألوم نفسي باستمرار	أحاول أن أكون منصفاً وخيراً معي
ليس لدي الحق في أن أكون سعيداً ، أن أعاني	أحباب الشخص المفقود يريدني جيداً ، وأعتقد أنه يود مني أن أحاول أن أكون جيداً في حياتي	أنا أمنع نفسي من فعل الأشياء أو رؤية الأصدقاء. توقفت عن كل شيء يجعلني سعيداً	أعيد تفكيري في الأنشطة السعيدة بوجوده أو بدونه. أقلل من الوقت المخصص للموت

أنا أستثمر في الأنشطة المنطقية بالنسبة لي ، والتي أجدها صحيحة	أنا أفكر بعمق، أنا في حالة من الحزن والتفكير العميق، أرغب في الانتقام	مَن قال إن الحياة عادلة؟ لدي الحق في أن أجد ذلك غير عادل وأن أكون غاضبًا.	هذا غير عادل
أجعل الرسالة ألقى نظرة على « الرسائل إلى هذه الخطاب التي فقدتها » الرسائل »	المتوفى يأخذ كل المساحة في حياتي أفكر في ذلك بشكل دائم	لا يمكنني أن أنسى أبدًا شخصًا عزيزًا علي	أخشى أن أنسى ذلك

أفكار هائلة	إني أليّن أفكاري	السلوكيات الضارة	استأنف مسار حياتي