



ככל מי שנפטר היה רוצה שקרוביו ימשיכו את חיינו, לטובתנו. זה שיש לנו מחשבות לא רומק שהן נכונות. כאשר איבדנו אדם אהוב, המחשבות שלנו בדרך כלל הולכות אליו/לה. יהיה עניין של ללמוד לא לפעול על פי אמונותינו הלא מתפקדות אך להתנהג באלטרנטיבית, במקום לרצות לעצור את המחשבות השליליות שלך.

הנה כמה דוגמאות, אני מנסה למלא את הטבלה הזו במחשבות משלך

מחשבות מכריעות	אני גורם למחשבות שלי להיות עדינות יותר	התנהגויות מזיקות	אני חוזר למהלך חיי
אני לא יכול לחיות בלעדיו	קשה לי לחיות בלעדיו, אלמד לחיות בלעדיו	אני חושב הרבה עליו, אני כבר לא עושה הרבה דברים	אני משקיע מחדש את זמני לפעילויות נעימות אני מנציח את מי שנפטר אני נזכר ברגעים חיוביים איתו
אני מרגיש אשם	עשיתי מה שיכולתי. מותו נובע גם מ: ....	אני עושה הכל כדי לא לחשוב על זה או שאני מאשים את עצמי באופן תמידי	אני מנסה להיות איתי הוגן ומיטיב
אין לי את הזכות להיות מאושרת, לסבול	הוא רוצה שאהיה בטוב, אני חושב שהוא היה רוצה שאנסה להרגיש טוב בחיי	אני לא מרשה לעצמי לעשות דברים או לראות חברים. עצרתי לעשות את כל מה שמשמח אותי	אני חושב על רגעים משמחים עם או בלעדיו. אני מגביל את הזמן המוקדש למוות. אני חוזר לעשות דבר אחד ביום שהוא נעים.

<p>אני מקדיש זמן לפעילויות אשר יש להן משמעות עבורי</p>	<p>אני כועס בצד, אני מאשים את עצמי, יש לי חשק לנקמה</p>	<p>מי אמר שהחיים הם הוגנים? יש לי את הזכות לחשוב שזה לא הוגן, אני יכול לכעוס. אני יכול לקבל את תחושה הזו, זו גם אנרגיה מעודדת אותי לפעול על פי הערכים שלי.</p>	<p>זה לא הוגן</p>
<p>אני כותב את המכתב, לך תסתכל על המשאב « מכתבים למי שאיבדתי »</p>	<p>הבן אשם שנפטר תופס את כל המקום בחיי. אני חושב על זה תמיד</p>	<p>אני לעולם לא אוכל לשכוח מישהו אשר יקר לי</p>	<p>אני מפחד לשכוח את זה</p>

אני חוזר למהלך חיי	התנהגויות מזיקות	אני גורם למחשבות שלי להיות עדינות יותר	מחשבות מכריעות