



Reconectar con la vida y nuestro propósito

Reconectar, confiar y ser abierto puede ayudarlo a empezar a sanar.

Aislarse, encerrarse y sentir culpa pueden hacer que el duelo se prolongue. Reconectar, confiar y ser abierto puede ayudarlo a empezar a sanar.

A menudo, nos sentimos perdidos tras la muerte de un ser querido; el futuro ahora parece poco claro o desviado. Esto nos lleva a preguntarnos... ¿Cuál es mi objetivo? ¿Qué le da sentido a mi vida ahora?

Cuestiones a tener en cuenta

Empiece por el principio.

¿Qué le gustaba hacer de niño? ¿En qué le dijeron que era bueno? Cuando somos niños, nos atraen las cosas por el mero placer de hacerlas.

Pruebe algo nuevo.

Tenemos que probar cosas para ver cómo encajan con nuestro estilo de vida y nuestra personalidad. Esto crea una sensación de aventura y autodescubrimiento. Piense en un nuevo grupo, un centro comunitario, un club de jardinería o de lectura, hágase voluntario, únase a una liga de bolos, siga un curso de formación continua o pruebe un nuevo pasatiempo. Quizá siempre ha querido aprender a tocar la guitarra. ¡Nunca es tarde para tomar su primera clase en grupo!

Aumente su círculo social.

Somos seres sociales. Aumentar nuestra red social a veces nos recuerda lo que nos gusta hacer. Relacionarnos con los demás despierta nuestra creatividad, nos introduce en nuevas formas de pensar y nos anima a probar cosas nuevas.

¿Qué le da alegría?

Los investigadores han especulado con que el 50 % de la felicidad se basa en la predisposición genética, el 10 % en las circunstancias de la vida y el último 40 % es intencionado. Esto significa que debemos "hacer" algo intencionadamente para crear sentimientos de felicidad. Requiere trabajo y acción; no es un proceso pasivo. ¿Cuándo fue la última vez que se rio a carcajadas? Intente sentir momentos de alegría.

"El duelo tiene dos partes. La primera es la pérdida. La segunda es rehacer la vida". — Anne Roiphe



hospiceoforange.com
845-561-6111
Consejero de duelo x 232



Obtenga más información sobre nuestros servicios de duelo