

El luto: Un momento de reflexión

¿Cómo es la sanación?

Es diferente para cada quien. A medida que usted busca sus propias metas, mantenga esto en mente. Estas han sido señales de esperanza para otros en luto.

“Puse la gasolina yo solo.”

“De repente me di cuenta de que estaba a la expectativa de algo!”

“Me pude concentrar en el trabajo.”

“No me sentí culpable por pasarla bien.”

“Pude hablar sobre él sin desmoronarme.”

“Aprendí a pagar mis facturas.”

“Pude honrar su cumpleaños, aunque la extraño muchísimo.”

Ajustarse a lo largo de los últimos meses ha ofrecido oportunidades para cambiar y crecer.

Tómese un momento para reflexionar sobre el progreso que ha hecho pensando en las siguientes preguntas.

¿Qué decisiones ha tomado en los últimos meses? _____

¿Qué ha descubierto que es capaz de lograr? _____

¿Qué ha aprendido? _____

¿Cómo ha cambiado? _____

¿Qué metas tiene para los meses que vienen? _____

Suncoast Hospice ofrece una variedad de opciones de terapia para el luto, incluyendo grupos de apoyo y terapias privadas. Llame al (727) 467-7423 para recibir más información.