



Ztráta blízké osoby

Ahoj,

Ztráta je jednou z nejtěžších zkušeností, a tvůj smutek je projevem lásky, prázdnoty, strachu, bezmoci. Je to první fáze a i ta jednou skončí. Není špatné plakat, být ztracený/á nebo cítit prázdnotu. Každý pocit, který teď prožíváš, je platný a zaslouží si prostor. Emoce nech plynout, neskrývej je.

Zkus si psát vzpomínky, dopisy nebo deník – pomáhá to zpracovat emoce.

Vytvoř si malé rituály, připomínky: Zapal svíčku, pusť písničku, projdi se místem, které vám bylo blízké.

Sdílej své pocity s někým, komu důvěřuješ, nebo i anonymně – nemusíš být sám/sama.

Snaž se zabavit, dělat něco co myšlenky na chvíli vypne, odpočine si hlava i tělo.

Tipy na každý den:

Napiš tři věci, za které jsi vděčný/á – i drobnosti, které tě zahřejí.

Plánuj si další den. Napiš si co budeš dělat nebo co musíš splnit i kdyby tam bylo (Vynést smetí, umýt nádobí).

Pamatuj:

Časem nezmizí bolest, ale umožní, aby se v srdci opět objevilo světlo. Tvůj smutek je součástí lásky a to je síla, ne slabost. 🌸

T.