

DESDE LAS 4 TAREAS DE WORDEN:



ACEPTAR LA REALIDAD



ELABORAR EL DOLOR DE LA PÉRDIDA



ADAPTARSE A UN MUNDO SIN LA PERSONA AUSENTE (ADAPTACIÓN EXTERNA, INTERNA Y ESPIRITUAL)



ENCONTRAR UNA NUEVA CONEXIÓN CON LA PERSONA Y RECOMENZAR



7 TAREAS ESPIRITUALES DEL DUELO

1. Recordar sanamente
2. Agradecer y perdonar

PASADO

3. Celebrar y ritualizar
4. Dar un significado sano al sufrimiento y orar el duelo
5. Acoger y aceptar el legado y la herencia

PRESENTE

6. Cultivar la esperanza
7. Proyectarse creativa y solidariamente

FUTURO