



마음에서부터 웃기

고통을 견디는 법

GRUPOTCP.COM

변화와 개인 성장

비코 보닐라 - vicobonilla@gmail.com

고통이란 무엇입니까?

그것은 내 인생을 근본적으로 변화시키는 모든 종류의 상실이며, 그것에 작별 인사를 하는 법을 배워야 합니다.

- 사랑하는 사람의 죽음
- 아이들이 집을 떠날 때
- 자녀가 더 이상 아이가 아닌 청소년이 되어 이제 그 아이의 엄마와 아빠가 되는 것을 그만둘 때
- 역할별 : 나는 수년 동안 내가 한 일을 그만두거나 오랫동안 해 왔던 기능을 중단할 때
- 실직
- 사랑하는 사람을 떠나야 하고 그 사람 없이, 사는 법을 모를 때
- 애완동물때문에
- 신체 능력의 상실, 사고때문에
- 망가지고 부서진 귀중한 것들 때문에

슬픔은 질병이 아니며, 부끄러워하거나 숨길 수 있는 것이 아니며, 그냥 놓아주는 것도 아닙니다 ... 그것은 상실에 대한 건강하고 정상적이며 자연스러운 반응입니다. 상실에 직면했을 때 건강한 것은 슬퍼하는 것입니다 ...

반대로, 아무 일도 일어나지 않은 척하고, 아프지 않은 척 하면 그것은 병이 됩니다

그것은 잊거나 단순히 놓아주는 과정이 아니라, 상실이나 심오한 변화의 고통스러운 경험에 직면하여 정상적이고 자연스럽게 건강한 과정이며, 사랑하는 사람의 기억이 계속 될 것이라는 수용에서 그것을 겪는 것입니다. 그 희망이 우리를 다시 미소 짓게 합니다.

이것은 내 자신의 인간성을 돌보는 방법을 아는 것의 일부입니다.

의식적인 방식으로, 우리는 건강하고 정상적이며 자연스러운 과정에서 고통을 전달하는 방법을 배워야 하며, 평온함과 지혜로 그것을 통과해야 합니다. se 고통스러운 경험이 우리에게 남긴 위대한 교훈을 희망으로 볼 필요가 있습니다.

1. 당신은 난파선에서 잃을 수 없는 것만 가지고 있습니다 : 나의 근원, 그 내면의 힘, 자질, 항상 나와 함께 있었고 어려운 순간에 나를 지탱하고 구출 한 나의 강점을 알고 인식하는 것입니다.
2. EL GRANITO DE ARROZ (Anthony de Melho) : 우리에게 좋은 소식을 가져다주는 공감 : 우리는 혼자 성장할 수 없습니다
3. 친구 생활에서, 인생에서... 오늘을 최대한 살아라! ! 모든 것을 말하고 끝내십시오!
4. 인생에서 주고, 감사를 표하고, 사랑, 용서, 사과를 표현하십시오 ... 하루 하루를 살아라
5. 슬픔, 상처
6. 직면하는 것 .. 당신은 거기를 통과하고 감정을 배출해야 합니다 ... 우리가 슬퍼하고 싶다면 우리가 겪고 있는 것과 느끼는 것을 이야기하고 공유해야 합니다. 그 상처를 잊지 않고 잊는 것은 아닙니다. !

이것이 일어나지 않으면, 즉 고통을 직면하는 결투를 떠날 수 있어도 떠나지 않으면 복잡한 결투가 되고 앞서 나가기 위해 전문가의 도움이 필요합니다.

이런 일이 일어나기 위해서는 슬픔에는 두 가지 감각이 있다는 것을 알아야 합니다.

1. 상처는 프로세스: 시간과 변화를 의미합니다.
 - i. 부정
 - ii. 분노

- iii. 협상.
- iv. 침체
- v. 수용

2. 슬픔에는 일이 포함된다: 잘 되기 위해 나 자신과 함께 일하는 것이 나의 의식적이고 헌신적인 책임과 의지임을 인식하십시오.

그러므로 우리는 슬픔을 처리하고 슬픔에 대해 노력해야 합니다.



마음으로부터 다시 웃자
 고통을 견디는 법
GRUPOTCP.COM
 변화와 개인 성장
 비코 보닐라 - vicobonilla@gmail.com

내 슬픔 ____

슬픔 단계	노트
부정	
분노	
협상	
침체(우울)	
수용	

내 슬픔 ____

슬픔 단계	노트
부정	
분노	
협상	
침체(우울)	
수용	

내 슬픔 ____

슬픔 단계	노트
부정	
분노	
협상	
침체(우울)	
수용	