



Com gestionar la pèrdua

Resum

En aquest vídeo expliquem que cada pèrdua que tenim a la nostra vida va acompanyada d'un procés de dol que hem de transitar.

Les pèrdues vitals són de molts tipus, pèrdua de treball, de parella, de casa, o de persones properes. El dol és un procés dinàmic que té 6 fases:

- Negació
- Ràbia
- Tristesa
- Acceptació
- Aprenentatge
- Nous projectes

Reconèixer la pèrdua i realitzar el procés de dol és fonamental per viure amb plenitud la nostra vida.

Es proposen activitats com rituals individuals i grupals de comiat i també es proposa un repàs dels dols vitals no conclusos per poder-los reconèixer i transitar amb èxit.