

A person with long brown hair, wearing a green hoodie and blue pants, is sitting on a dark wooden pier. They are facing away from the camera, looking out over a vast, calm body of water that reflects the sky. The scene is serene and contemplative.

PRZEŻYĆ ŻAŁOBĘ

Aleksandra Mroczko
IBM, 12.2020

KIM JESTEM?





ŚMIERĆ OSOBY NAM BLISKIEJ, PORONIENIE

ROZWÓD LUB ROZSTANIE

STRATA PRZYJACIELA

UTRATA ZDROWIA lub poważna choroba

ŚMIERĆ DOMOWEGO ZWIERZĘCIA

UTRATA pracy i/ lub stabilności finansowej

UTRATA POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA np. w wyniku doświadczonej traumy

UTRATA WOLNOŚCI lub innej wartości

UTRATA najważniejszych MARZEŃ LUB PLANÓW

SPRZEDAŻ LUB UTRATA DOMU RODZINNEGO, PAMIĄTEK I IN.

SZOK
NIEDOWIERZANIE
ZASKOCZENIE
ZAMROŻENIE



**ODRĘTWIENIE
WYPIERANIE
WYCOFANIE
NIEPOKÓJ**

**FRUSTRACJA
BEZRADNOŚĆ
WŚCIEKŁOŚĆ
ROZŻALENIE
ZDRUZGOTANIE**



OSAMOTNIENIE
TĘSKNOTA
POCZUCIE WINY
LĘK
SMUTEK
ROZPACZ
ZMĘCZENIE
ZOBOJĘTNIENIE



ZNUŻENIE
AKCEPTACJA
POGODZENIE
NEUTRALNOŚĆ



**NADZIEJA
HARMONIA
SPOKÓJ
WDZIĘCZNOŚĆ**

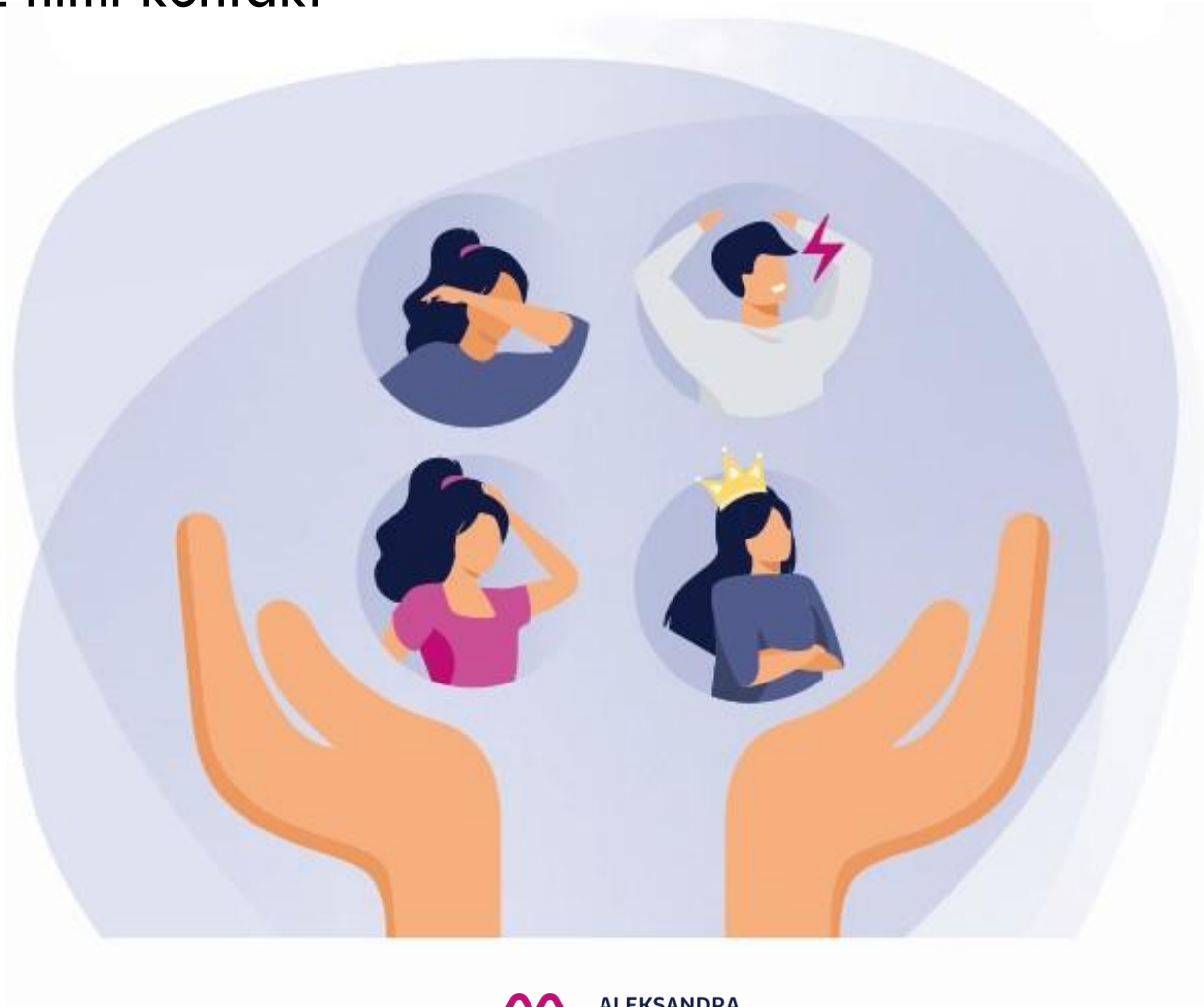


FAZY ŻAŁOBY



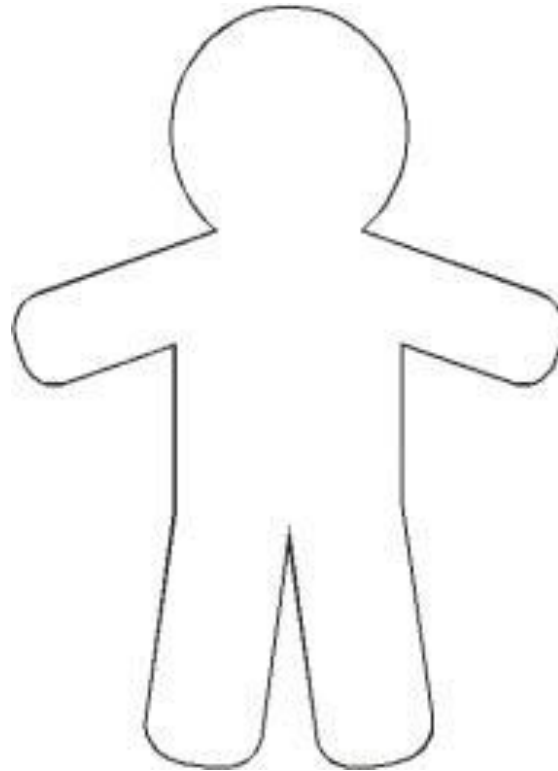
SPOTKAJ SIĘ ZE SWOIMI EMOCJAMI

Złap z nimi kontakt



SPOTKAJ SIĘ ZE SWOIM SMUTKIEM, ŻALEM, STRACHEM, ZŁOŚCIĄ

Gdzie i jak je odczuwasz?



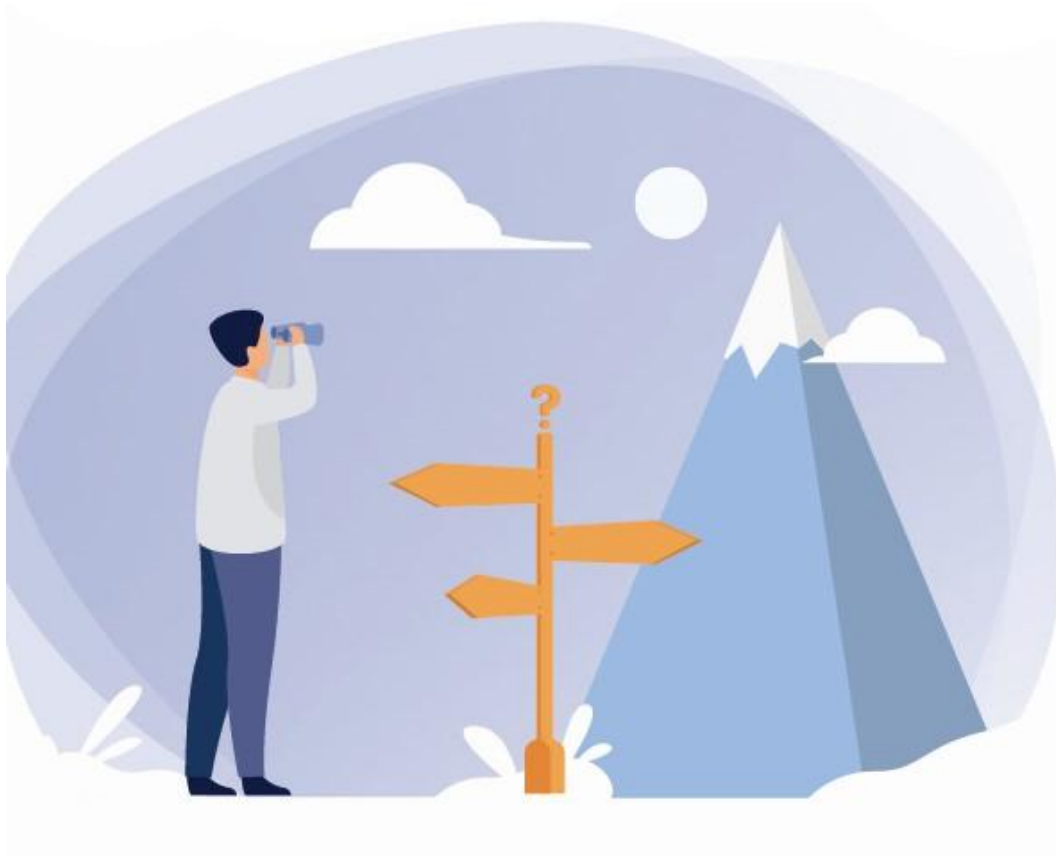
PRZYJMIJ SWOJE EMOCJE

Co się za nimi kryje?



JAKIE DZIAŁANIA CIĘ WSPIERAJĄ?

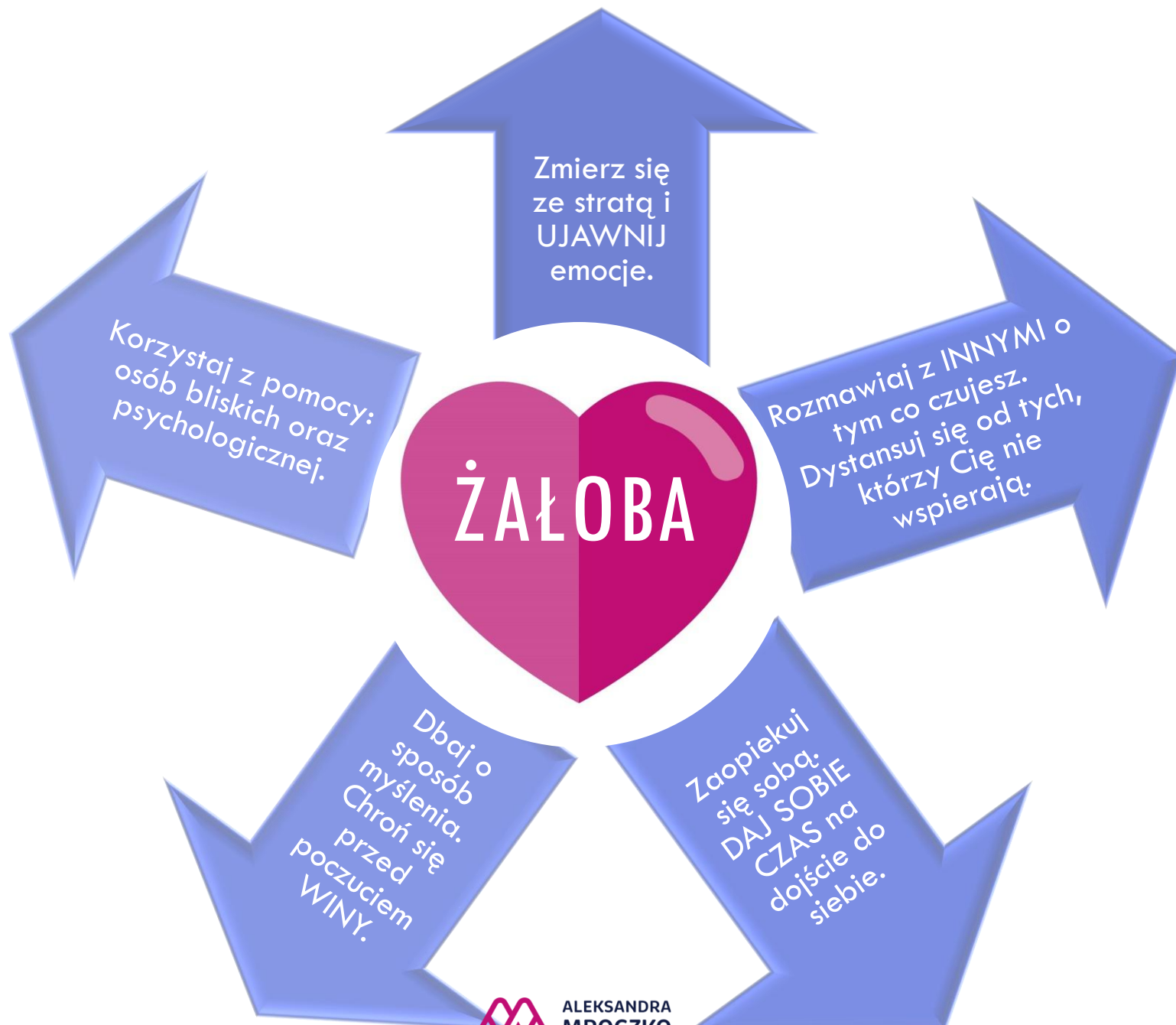
Stwórz listę osób i działań



JAKIE DZIAŁANIA CIĘ WSPIERAJĄ?

Stwórz listę osób i działań

- ✓ Jakie Twoje działania Ci pomagają?
- ✓ O co możesz poprosić innych?
- ✓ Jak możesz uzyskać wsparcie od świata czy Boga?



DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ!

1. Zapisz się, aby otrzymać prezentację: subscribepage.com/ibm_zaloba
2. Zostań w kontakcie na Facebooku.
3. Opowiedz komuś o Twoich wnioskach i refleksjach z tego spotkania.
4. Dbaj o siebie.

