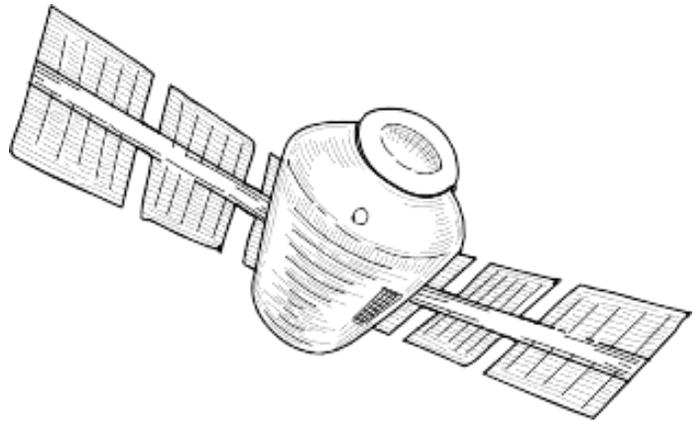
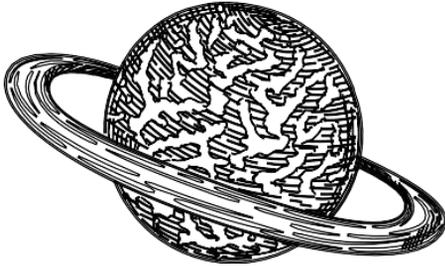




Dementes
Brillantes

VÍNCULOS AFECTIVOS Y BALANCE DE VIDA DESPUÉS DE UNA PERDIDA

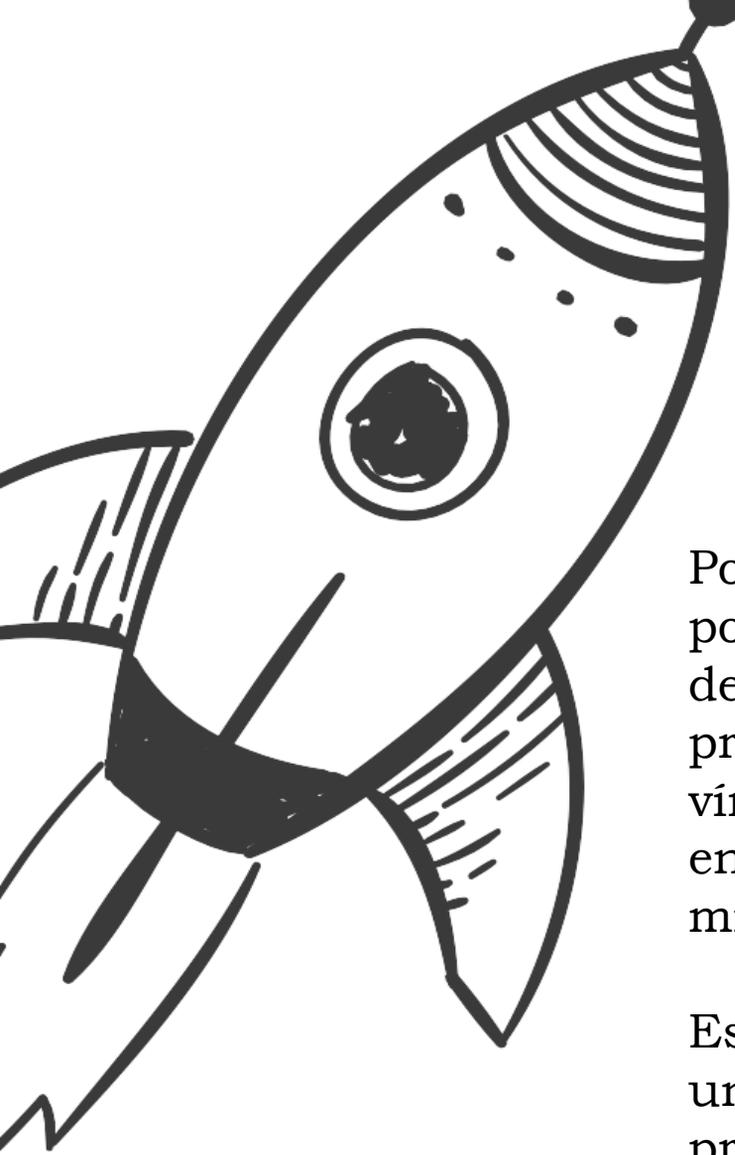




“Recordar con Amor”

Nos quisiste con tanta fuerza
y bondad que tu amor estará
por siempre grabado en
nuestra alma.





Introducción

Pocas veces, en la vida, podemos darnos el tiempo de valorar las palabras, las preguntas trascendentes, los vínculos afectivos y el encuentro con nosotros mismos.

Este es un espacio para eso, un viaje en el que el principito nos acompañará a descubrir cosas que están delante de nuestros ojos, pero que probablemente no hemos visto o no hemos querido ver. Éste será un viaje de introspección y resignificación de la vida misma, en busca de ese equilibrio emocional que todos deseamos tras la pérdida.

¡No estás sólo!



“Duelo con amor”

Se trata de una herramienta donde encontrarás tips para transitar los duelos de la vida con el apoyo de expertos



Adaptación Emocional



Reflexión



¿Cuáles elementos de él o de ella acompañan tu camino?

¿Qué fue lo mejor que viviste a su lado?



«Cuando nos damos cuenta que estamos solos es cuando necesitamos más a otros» Adrian Triglia.

Una cosa es estar solo y otra es sentirse solo.

Así pues, te invitamos a un viaje para estar solo a fin de ahondar en la comprensión de ti mismo.

¿Cuántas veces te has permitido estar solo, para pensar, darte una oportunidad, resignificar y entenderte a ti mismo después de la pérdida?

Escribe lo mejor de estar solo, ¿Cuándo fue la experiencia? ¿en qué lugar estabas? ¿por qué quisiste estar solo en esa ocasión? ¿qué sucedió después?

Mi _____ es el recuerdo más lindo que tengo en el cielo

Pega aquí una foto de ese ser amado, como un hermoso recuerdo

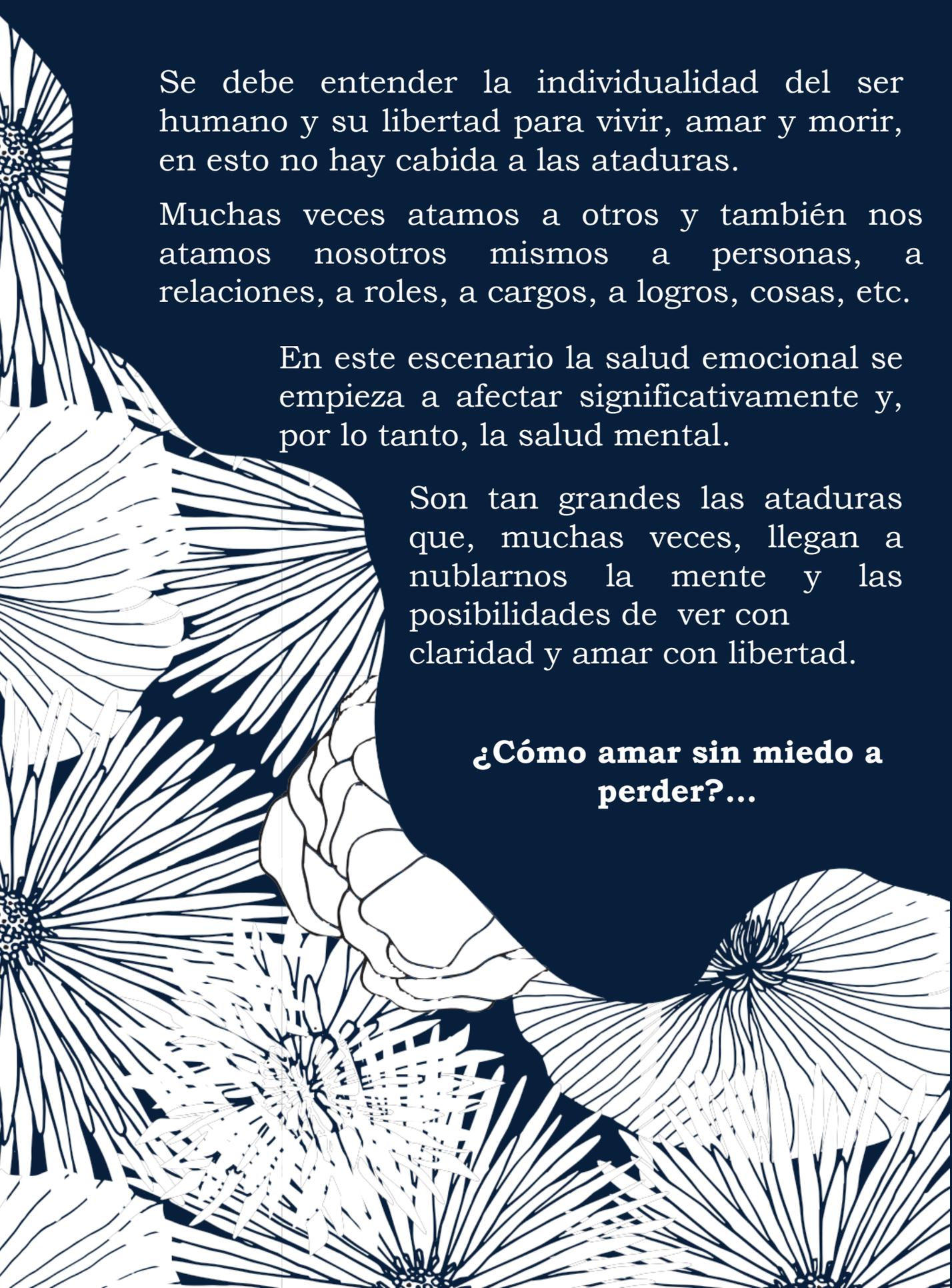


*¡Mientras miras a una flor y admiras su simplicidad
recuérdame. Recuérdame en tu corazón, tus
pensamientos, en las memorias de los tiempos que
amamos, los momentos en que lloramos y los
tiempos en que reímos. Porque si siempre piensas en
mí, nunca me iré!*

-Margaret Mead-

An illustration of The Little Prince from the book 'The Little Prince' by Antoine de Saint-Exupéry. He is shown from behind, sitting on the edge of a grey, cratered planet. He has spiky yellow hair, a green tunic with a red sash, and a yellow scarf. To his left is a small red rose with two green leaves. In the background, a volcano on the planet is erupting, with blue smoke or ash rising into a deep blue sky filled with white stars and a crescent moon. The overall scene is romantic and nostalgic.

Recuérdame



Se debe entender la individualidad del ser humano y su libertad para vivir, amar y morir, en esto no hay cabida a las ataduras.

Muchas veces atamos a otros y también nos atamos nosotros mismos a personas, a relaciones, a roles, a cargos, a logros, cosas, etc.

En este escenario la salud emocional se empieza a afectar significativamente y, por lo tanto, la salud mental.

Son tan grandes las ataduras que, muchas veces, llegan a nublarnos la mente y las posibilidades de ver con claridad y amar con libertad.

¿Cómo amar sin miedo a perder?...



Muchas veces buscamos controlarlo todo y pretendemos ir por la vida en “línea recta”, no obstante, esto es casi antinatural. El balance de vida no se da en esa “línea recta”, rígida y metódica, medible y cuantificable. El balance de vida está, justamente, en desviarse un poco del camino disfrutar los altibajos, sortear las dificultades, adaptarse a nuevos contextos, negociar con el ego, la posición o el poder, aventurarse a establecer vínculos, aun aquellos que probablemente nos duelan infinitamente cuando se terminan, como cuando perdemos a la persona que más amamos.

Para esos días difíciles, no olvides:

- Sacar todo lo negativo que cargas dentro de ti
- Necesitarás ayuda, así que búscala sin temor ni vergüenza
- Tomate el tiempo necesario para reencontrarte
 - Dar espacios de respiro
 - Mantener un soporte espiritual
- Busca a tu familia y amigos. Llénate de su amor





**Al cierre de este ejercicio,
¿Cuáles son tus reflexiones?**

*“Me pregunto si las estrellas
se iluminan con el fin de
que algún día, cada uno
pueda encontrar la suya”*

-Antoine de Saint-Exupéry-



**Simplemente Gracias
a ti!**

Por hacer parte de este proyecto, porque tu testimonio le ha dado vida y fue la fuente de inspiración para personas que atraviesan lo mismo que tú. ¡Recuerda... no estás sólo!

Gracias a tu gran aporte a esta investigación logramos un gran objetivo: Trascender y empezar el camino hacia la transformación de la atención al duelo en el ámbito laboral en Colombia. Aún queda un camino por recorrer, pero gracias a ti hemos dado el primer paso.