

KAIROSDELLUTTO.CH



5 passi

per affrontare un lutto riconosciuto

Accogli il dolore senza giudicarlo

La sofferenza può manifestarsi in modi diversi:
apatia, rabbia, senso di smarrimento.

Non esiste un modo giusto di soffrire.

Concediti di sentire ciò che provi,
senza doverlo spiegare o giudicare.

Sfrutta il sostegno sociale

In un lutto riconosciuto, **famiglia, amici e colleghi** sono spesso presenti.

Accetta aiuto, racconta ricordi, condividi il tuo dolore.

Parlare può essere un potente strumento di elaborazione.

Onora la persona amata

Partecipa a rituali come il funerale o una messa in memoria.

Puoi anche creare qualcosa di personale:
un album, una lettera, una donazione in suo nome.

Mantenere viva la memoria è parte del processo di guarigione.

*Ascolta il tuo corpo e i tuoi
bisogni*

il lutto può indebolire il corpo:

insonnia, mancanza di appetito, stanchezza.

Cerca di **dormire, mangiare, respirare
consapevolmente, camminare.**

Le piccole cure quotidiane sono essenziali per
affrontare un dolore grande.

Concediti tempo per trasformare,
non dimenticare

Non si "supera" una perdita, **la si trasforma.**

La persona continuerà a vivere dentro di te in altri modi.

Ritorna alla tua vita un passo alla volta, quando ti senti pronto.

È un percorso, non una scadenza.

KAIROSDELLUTTO.CH

*Per un incontro conoscitivo
(senza impegno)*

www.kairosdellutto.ch

E-mail: kairosdellutto@gmail.com

WhatsApp: 077 410 89 43