

KEDER EVİ ÇALIŞMA SAYFALARI

Bulut

"Şu anda, bu keder anında ne hissediyorum?"

Baca

"Kederimi hangi yöntemlerle yapıcı bir şekilde ifade edebilirim?"

Bulut

"Kederimden kaynaklanan duygular nelerdir?"

Çatı:

"Yaşam sırasında hangi insanlar ya da şeyler bana güven ve emniyet hissi veriyor?"

Level 4:

"Kaybettiğim kişinin hayatını kutlamak ve onurlandırmak için ne yapabilirim?"

Level 3:

"Kaybettiğim kişilerle bağlantımı anlamlı hissettirecek şekilde nasıl sürdürebilirim?"

Level 2:

"Sevdiklerimi özlediğimde hangi faaliyetler beni rahatlatır?"

Level 1:

Kapı

"Kederimin hangi yönlerini başkalarına açıklamamayı tercih ediyorum?"

"Keder deneyimim hangi açılardan bana özgü ve kişisel?"

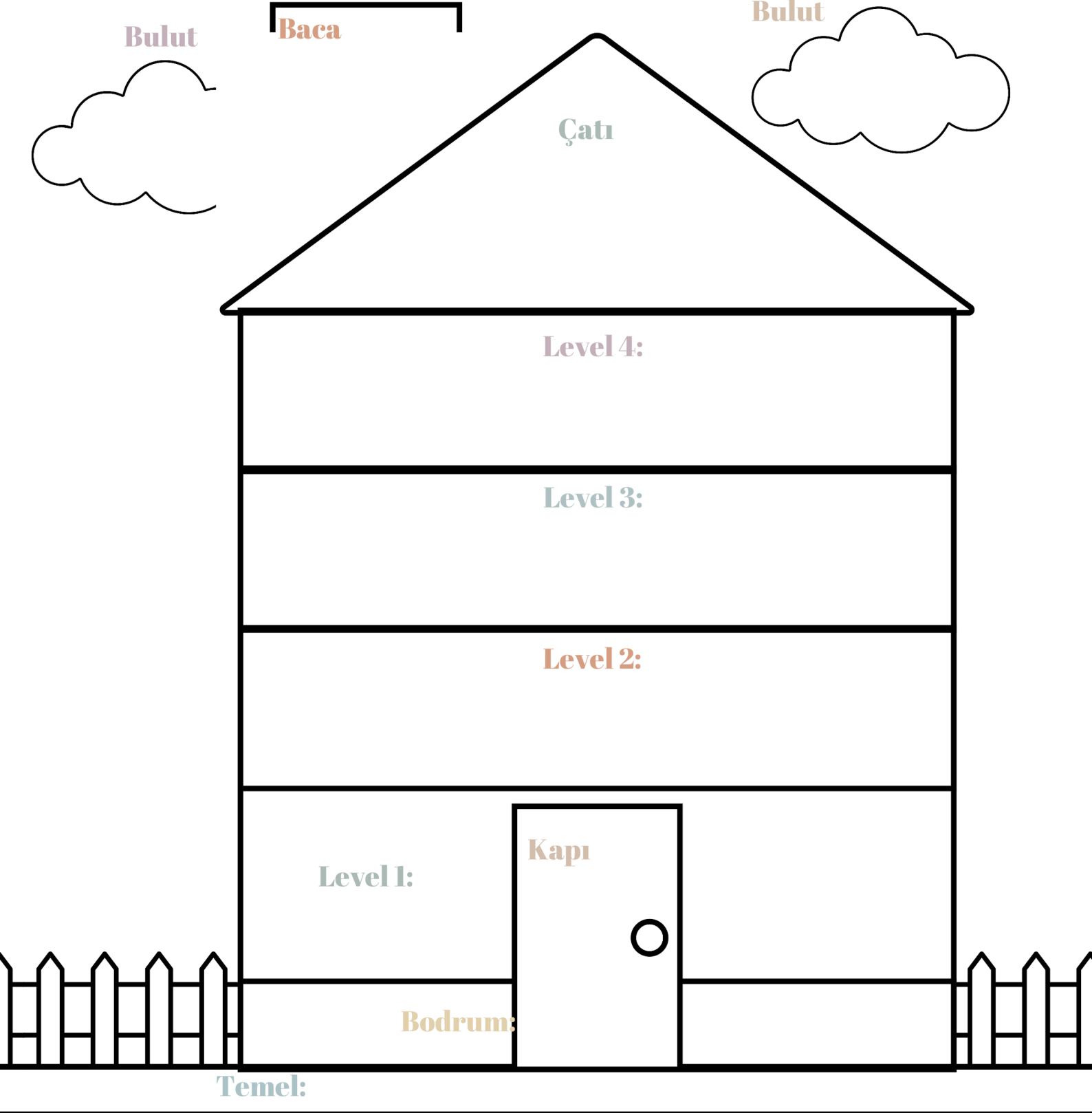
Bodrum:

Kederimle ilgili hangi duygu ve düşünceleri bastırıyorum ya da tartışmaktan korkuyorum?"

Temel:

Yas tutarken sağlığımı korumak için kullanabileceğim bazı öz bakım stratejileri nelerdir?"

KEDER EVİ ÇALIŞMA SAYFALARI



Temel:

"Yas tutarken sağlığımı korumak için kullanabileceğim bazı öz bakım stratejileri nelerdir?"

Bodrum:

"Yasımla ilgili hangi duygu ve düşüncelerimi bastırıyorum ya da tartışmaktan korkuyorum?"

Level 1:

"Keder deneyimim hangi açılardan bana özgü ve kişisel?"

Level 2:

"Sevdiklerimi özlediğimde hangi faaliyetler beni rahatlatır?"

Level 3:

"Kaybettiğim kişilerle bağlantımı anlamlı hissettirecek şekilde nasıl sürdürebilirim?"

Level 4:

"Kaybettiğim kişinin hayatını anmak ve onurlandırmak için ne yapabilirim?"

Baca:

"Kederimi hangi yöntemlerle yapıcı bir şekilde ifade edebilirim?"

Çatı:

"Yaşım sırasında hangi insanlar ya da şeyler bana güven ve emniyet hissi veriyor?"

Bulut:(Sola doğru)

"Şu anda, bu keder anında ne hissediyorum?"

Bulut: (Sağa doğru)

"Kederimden kaynaklanan duygular nelerdir?"

Kapı:

"Kederimin hangi yönlerini başkalarına göstermemeyi tercih ediyorum?"