



Helping Yourself Through Grief

“There is no grief that time does not lessen and soften.” Cicero

Provide Gentle Self-Care When Grief is Fresh

Ask for help with everyday tasks, drink plenty of fluids, take a walk, and, at bedtime, soak in a soothing bath or drink a cup of warm milk to help you sleep.

Accept Your Feelings

Common emotions are disbelief, numbness, fear, anger, relief, guilt, loneliness, and exhaustion. Know there is no right or wrong way to feel or grieve.

Find an Outlet for Your Feelings

A range of intense emotions can be generated after a loss, and these feelings need release. So cry, walk, write what’s on your heart, paint, or talk to a friend.

Care for Your Whole Being; Body, Mind, and Spirit

Get regular exercise, replace self-critical thoughts with positive ones, and accept that sorrow is not a sign of spiritual weakness.

Seek Ongoing Support

Grieving is a lengthy journey and support is needed from those who understand this reality. Consider joining a Grief Support Group to meet others.

Make Needed Adjustments

Your routines, roles, and relationships have been altered as a result of the death. Keep a flexible attitude with a willingness to adapt and change.

Manage the Stress of Change

Cultivate an inner calm when you cannot change a situation. Slow down, relax your standards, and engage in a life-giving activity each day.

Embrace the Memories

Death ends a life, but it doesn’t end a relationship. Retain special keepsakes, create a memory book, or give to a charity in your loved ones name.

Search for Meaning

You may wonder what purpose your life has now. Stay present in the activities of each day and a sense of meaning and purpose will gradually reemerge.

Prepare for Special Occasions

Plan ahead for anniversaries, holidays, and other special occasions when grief can be especially intense, and do what feels right for you.

From The Nature of Grief: Photographs and Words for Reflection and Healing, by Rebecca Hauder. Available at www.resourcesforgrief.com

Ayudándose a través de su duelo

“No hay dolor que el tiempo no puede disminuir ni suavizar.”
Cicero

Proporcionar un Auto-Cuidado Suave Cuando el Duelo es Recién.

Pida ayuda con tareas diarias, tome suficiente líquidos, vaya a caminar y, antes de dormir, sumergiese en un baño relajante o tómese un vaso de leche caliente para ayudarlo/a a dormir.

Acepta Sus Sentimientos

Emociones comunes es el no creer, entumidles, miedo, coraje, alivio, culpa, soledad y agotado/a. Sepa que no hay manera correcta o incorrecta de sentir ni de llorar.

Encuentre Una Salida Para Sus Sentimientos

Una variedad de emociones intensas se puede generar después de una pérdida, y estos sentimientos necesitan liberación. Así que lllore, camine, escriba lo que sienta en su corazón, pinte o habla con un amigo/a.

El Cuidado de Su Ser Eterno: Cuerpo, Mente y Espíritu

Haga ejercicio con regularidad, remplace pensamientos negativos de sí mismo con unos positivos, y acepte que la tristeza no es un signo de debilidad espiritual.

Busque Apoyo en Curso

El duelo es un largo viaje y es necesario el apoyo de aquellos que entienden esta realidad. Considere unirse a un Grupo de Apoyo para conocer a otras personas.

Haga Los Ajustes Necesarios

Sus rutinas, funciones y relaciones han sido alternadas por la causa de una muerte. Mantenga una actitud flexible con la disposición de adaptar y cambiar.

Maneje el Estrés del Cambio

Cultiva una calma interior cuando no se puede cambiar una situación. Reduzca su velocidad, relaja sus estándares y participe en una actividad de la vida cada día.

Abrase los Recuerdos

La muerte termina con la vida, pero no termina la relación. Conserve los recuerdos especiales, crear un libro de de recuerdos o de una obra de caridad en nombre de su ser querido.

Buscar Sentido

Puede estar pensando que propósito tiene su vida ahora. Permanezca presente en las actividades de cada día y un sentido de significado y propósito resurgirá gradualmente.

Prepararse Para Ocasiones Especiales

Planea con anticipo los aniversarios, días festivos o cualquier otro día especial cuando el duelo podrá ser especialmente intenso, y haga lo que se sienta bien para usted.

www.resourcesforgrief.com