

Sanando mi pérdida

(Producto para realizar proceso de duelo por fallecimiento)



www.resilienciafemenina.com



info@resilienciafemenina.com



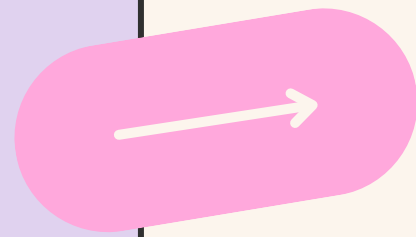
[+57 316 508 24 83](tel:+573165082483)



[@ResilienciaFemeninaOficial](https://www.instagram.com/ResilienciaFemeninaOficial)

*Resiliencia
Femenina*

Sanando mi pérdida



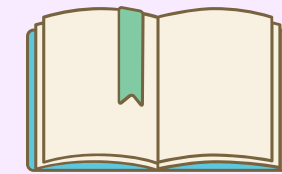
La pérdida de un ser querido nos hace navegar por un río de emociones por el cual no siempre estamos preparados para atravesar.

La muerte hace parte de la vida misma y cuando un ser allegado la experimenta, nos conviene asimilar su ausencia sin pasar por encima de nuestro bienestar emocional, o el de nuestros familiares que al igual que nosotros, experimentan el dolor de la ausencia.

Hay autores y psicoterapeutas que manejan el duelo por etapas, por ejemplo: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación; la forma de trabajarlo es a través de un proceso activo mediante tareas. El paso a paso que vas a llevar en este cuadernillo de trabajo está orientado a seguir vinculando a tu ser querido a través de los recuerdos, por lo aprendido en la relación, por lo compartido, de un modo que te permita seguir teniendo calidad de vida (bienestar emocional, salud mental).



Cuadernillo de 52 páginas con información conceptual, instrucciones y ejercicios para desarrollar; una herramienta idónea para que esos momentos de tristeza e incertidumbre puedan ser transitados de una manera saludable y sostenible en el tiempo.



Cartilla tamaño 13,5 cm x 21,5 cm



Bolígrafo de nuestra marca



[Volver a la página de agenda](#)

Vela de 35 ml en cera de palma con aroma a lavanda, color blanco.

*"Hoy me tomo el tiempo de sentir
y dar sentido a mi pérdida"*

