



Joan Guntzelman

Sobie Jak Radzić z życiową tragedią

Przełożyła Magdalena Rusiecka

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Leczenie wymaga czasu	11
Maraton	15
Nie! Nie! Nie!	18
2. Wyznaj otwarcie, co straciłeś	23
Udawanie	27
Jeśli go nie zobaczy, nie będzie cierpieć	30
3. Uświadom sobie, że strata, którą przeżywasz, ma swoją niepowtarzalną specyfikę	35
Skomplikowany żal	41
Ukochany dom	44
4. Dopuść do głosu uczucia związane z przeżywaniem żalu	49
Trzy czerwone róże	54
Rozstawanie się	57
5. Przypomnij sobie, w jaki sposób radziłeś sobie z poprzednimi stratami	63
To byłoby na miejscu	68
Pogodzenie się	71
6. Poproś Boga o pomoc w przeżywaniu smutku	75
Nowe życie	81
Rozmowa o Bogu	85

7. Naucz się lekcji codziennych strat	89
Spustoszenie	93
Przeżywanie strat	96
8. Zaczynj znowu żyć	99
Przyjaciółki	103
Powtórnie narodzony	107
9. Zbadaj, co więzi cię w smutku	111
Niewzruszona złość	116
Dar od córki	119
10. Przystap do budowania nowego życia na kamieniu węgielnym poniesionej straty	123
Opóźniony żal	127
Trzy wydry	130
11. Uzdrawiająca moc współczucia	135
Ziarnko gorczycy	140
Tęcza Carolyn	141
12. Dokonaj obrzędu rozstania	145
El Dia de Los Muertos	149
Nabożeństwo żałobne	153