

Waar sta jij in jouw rouwproces?

Iedereen maakt wel eens mee dat je iets ergs overeenkomt en je niet weet wat je hier mee moet en hoe je hiermee kan omgaan of het een plaats geeft zodat je na het gebeurde feit toch weer een kwalitatief goed leven kunt hebben waar emoties mooi in balans kunnen zijn.

Na een verlies wil het niet zeggen dat dat verlies niet meer in je leven aanwezig mag zijn alleen is het niet de bedoeling dat dat ons zodanig gaat beïnvloeden dat wij niet meer naar behoren functioneren en nog te vaak een gevoel hebben van pijn verdriet, angst, woede, enz...

Door onderstaande vragen voor je eigen eerlijk te beantwoorden kan je te weten komen of je een rouwproces helemaal hebt afgerond.

Wanneer weet je of je nog in een rouwproces zit?

- Wanneer je er niet over wilt praten.
In je hoofd lijkt je alles geplaatst te hebben maar je gevoel zegt duidelijk iets anders.
- Wanneer je niet over het verlies kunt praten zonder dat je vol emoties schiet en niets meer gezegd krijgt.
- Wanneer je alles gaat analyseren:
 - Waarom is dit gebeurd?
 - Wat is er gebeurd?
 - Hoe moet ik nu verder?

Wanneer je van minimum 1 vraag kunt zeggen dat je hier nog mee zit weet dan dat je de rouw of het verlies nog niet helemaal verwerkt hebt.

Je kan bij mij gratis een afspraak zodat wij samen kunnen nagaan waar je je bevindt in het rouwproces en in welke mate je behoefte hebt aan begeleiding voor verwerking zodat ook jij weer kunt genieten van het leven.