

# EN EL DUELO

“A problemas, soluciones.”

## EMOCIÓN

## ACCIÓN

**ENFADO**



Respira y reflexiona

**TRISTEZA**



Desahógate y pide ayuda

**ANSIEDAD**



Respira y enfócate

**MIEDO**



Acepta y enfréntate

**ALEGRÍA**



Comparte y agradece

**AMOR**



Expresa y cuida



# TUS NUEVAS CREENCIAS

*Para combatir el sufrimiento*

*alba*

## NUEVA CREENCIA

## EXPLICACIÓN

1

*“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.”*

Sentir dolor es natural, el sufrimiento podemos evitarlo.

2

*“Yo puedo decidir no volver a sufrir, porque esta en mis manos.”*

Toma la decisión de no volver a sufrir más. Es así de sencillo.

3

*“Para lograr la vida que quiero no es necesario pasar por el sufrimiento.”*

De hecho evitar el sufrimiento es la mejor opción para lograr tus sueños

4

*“El sufrimiento no me aporta ningún beneficio.”*

A nadie le gusta sufrir porque no nos aporta ningún valor.

5

*“Perderse es divertido, no me genera sufrimiento, me genera sensación de aventura como cuando era unx ninx.”*

Recuerda lo bien que te lo pasabas cuando eras pequeñx y te perdías en una excursión.

6

*“Yo cojo las riendas de mi vida, de mis emociones y decido no sufrir más.”*

No te permitas sufrir ni un día más, toma la decisión, en la vida todo son decisiones.

7

*“Me hago 100% responsable de mi dolor y lo transformo en amor.”*

Solo si te haces responsable de tu dolor serás capaz de transformarlo.

8

*“Toda pérdida conlleva un aprendizaje y el duelo puede conectarme con mi propósito de vida.”*

Aprende de tus pérdidas y mira en tu interior para saber que viene a enseñarte.

9

*“El dolor me hace conectar conmigo y yo soy lo más importante de mi vida”*

El dolor tiene como fin conectarte con el amor más puro, el amor propio.

10

*“El proceso del duelo me ayuda a desarrollar el amor propio.”*

El dolor te conecta contigo, y con el amor hacia ti.

11

*“Si siento mucho dolor, es el momento de moverme del lugar en el que estoy.”*

El dolor nos moviliza y es el motor del cambio.

*alba*