

OPORA MED PRAZNIKI

Kako decembra
ustvariti prostor za
svoje žalovanje?



10 praktičnih predlogov

- 01 Povabite bližnje k skupnemu ogledu fotografij in predmetov, ki vas spominjajo na lepe trenutke s pokojnikom.
- 02 Pripravite jed, ki vas spominja na pokojnika.
- 03 Ustvarite spominski okrasek za praznično drevesce.
- 04 Razmislite o stopinjah, ki jih je oseba pustila na svetu. Kaj vse je za vedno drugače, ker je obstajala? Kako ste drugačni vi?
- 05 Obiščite kraj, ki vas spominja na pokojnika.
- 06 Napišite pismo pokojniku o vsem, kar bi radi delili z njim o tem letu.
- 07 Oblecite pokojniku ljubo barvo ali oblačilo, ki vas spominja nanj.
- 08 Glejte film ali poslušajte pesem, ki vas spominja na pokojnika.
- 09 Pokličite in o pokojniku povprašajte nekoga, ki ga je poznal v drugačni vlogi kot ti.
- 10 Zapišite najpomembnejše nauke, ki ti jih je oseba predala na listek ali kamen in ga odložite na mestu, kjer ga bo našel nekdo drug.



December po izgubi za večino od nas ni nikdar več (le) vesel. Da ga lahko preživimo in živimo je pomembno, da si dovolimo prostor za spomine, čustva, sprostitev in nežnost do sebe. Tu so zbrani preprosti predlogi, ki vam lahko pomagajo ohraniti povezanost s pokojnikom in samim sabo v času praznikov.

Priročnik za lažje praznike

Poglobljene nasvete, za katere verjamem, da lahko olajšajo vaše praznične dni, sem za tiste, ki temo žalovanja raje odpirate sami, v svojem tempu, združila v e-priročnik.

Če si želite praznike z manj pretvarjanja in bolečine ter več medsebojnega razumevanja ter sočutja do sebe, je za vas.

NAKUP





Decembrski individualni posvet

Decembrski individualni posvet **Ljubezen, ki ostane** je namenjen žalujočim, ki si v prazničnem času želite varen, osebni prostor za pogovor in podporo. Srečanje vključuje nežno voden ritual za ustvarjanje prostora za vaše žalovanje.

Cena srečanja: 70 EUR

Razpoložljivi termini: 11., 16. in 18. december, preko spleta

Število razpoložljivih mest: 10

REZERVACIJA

Skupinska delavnica

Skupinska delavnica **Za lažje decembrske dni** bo varen prostor, kjer boste lahko brez slabe vesti delili spomine na najdražje ter našli mir v druženju z drugimi žalujočimi. Preizkusili bomo preproste vaje za lajšanje stiske v prazničnem času ter drug drugemu ponudili podporo in toplino.

Cena delavnice: 45 EUR

Termin delavnice: 15. december od 17.00 do 19.00, v Mariboru

Število razpoložljivih mest: 10

REZERVACIJA