

## ¿Has superado la pérdida?

Si has experimentado la muerte o pérdida de un familiar, ser querido o proyecto en tu vida puede que sientas, pienses y hagas cosas como estas:

- Hace meses que sucedió y sigo estancado en mi tristeza.
- Todos los días pienso en ello.
- Mi vida no avanza.
- No disfruto, la tristeza me inunda.
- Creo que no puedo salir de aquí.
- Estoy anclado en el pasado.
- No quiero ni puedo deshacerme de sus cosas.

Cuando estos pensamientos, emociones y comportamientos dificultan tu día a día y han pasado meses sintiendo que el dolor no va a parar, es posible que nos hallemos ante un **duelo complicado**.

Si por más voluntad y ganas de sentirte mejor no lo consigues, ven a trabajarlo con nosotros.

*“Entiende lo que piensas, sientes y haces”*