

136.- TAREA PARA :

## **NOCHE DE MUERTOS. DÍA DE VIVIR**

**TENGO DERECHO A VIVIR Y RESOLVER MI DUELO Y ME  
ATREVO A REVISAR QUE**

**YO \_\_\_\_\_**

**POR \_\_\_\_\_**

**LO QUE ESTOY VIVIENDO AHORA ES:**

**LA ETAPA del DUELO en que estoy:**

**NEGACIÓN**

**IRA**

**NEGOCIACIÓN**

**DEPRESIÓN**

**ACEPTACIÓN**

**Cierra tus ojos. Piensa en ello. ¿QUÉ SIENTES? ¿CUÁL DE LAS  
ETAPAS? PERMÍTELE SENTIRLO**

**LO QUE SIENTO DE ESO ES:**

**EXPRÉSALO COMO NECESITES.**

**DESAHÓGATE COMO REQUIERAS SIN LASTIMARTE NI  
LASTIMAR EN UN ESPACIO PRIVADO**

**SI NECESITAS LLORAR, HAZLO CON LA BOCA BIEN  
ABIERTAAAAAH.**

**Y ME DOY CUENTA DE QUE:**

DE CADA UNO DE MIS DIFUNTOS:

1x1

Lo que APRECIO ES:

Lo que LAMENTO ES:

Lo que FALTÓ ES:

Lo que AGRADEZCO ES:

ME QUEDO con:

¡GRACIAAS! POR:

**PARA SANARLO más rápido y no quedarte en el pasado Con la boca BIEN ABIERTA ¡AAAAAH! “Consciente de que somos energía y esto tan querido, ya sin estar hoy o sin cuerpo físico cercano a mí, va de vuelta a la Fuente de donde provino: Vamos a evocar a esa personita tan querida, y ponla en el centro de una luz.**

**ME QUEDO con: ¡GRACIAAS! Siéntela.... ¡AFERRRRRRATE! Cierra tus manos fuertemente y luego ábrelas para recibir Intensifica la luz del color que salga con ella en el centro tanto como puedas .**

**Saca todo y ve como se eleva sin perder su intensidad reteniendo esa imagen hasta q la pierdas.**

**Pon tus manos en tu corazón y checa tu sensación.**

**POR LO TANTO LO QUE VOY A CREAR A PARTIR DE HOY ES:**

SI NECESITAS SEGUIR PROCESANDO EL DUELO, HAZTE UNA CITA DIARIA CONTIGO PARA REPETIR EL EJERCICIO Y VE REVISANDO A DIARIO o SEMANAL CÓMO VAS HASTA QUE LO SUPERES.

SI PASADOS 3 MESES NO LO SUPERAS, ES TIEMPO DE IR CON UN@ TANATÓLOG@

**Honremos su ida con la vida**

**#TEATREVES?**