Prendre un moment pour écouter ses émotions

1. Quelles sont les émotions que je ressens quand je pense à ma perte ? (Manque, culpabilité, colère, tristesse, paix, quiétude, confusion, …)

2. Quelles sont les situations qui provoquent ces émotions qui me traversent aujourd'hui ? Essayez de décrire le plus en détail possible la situation ou les situations dont vous avez ressenti ces émotions. Si les situations sont différentes en fonction des émotions, décrivez-les.

3. Il y a-t-il quelque chose qui a changé au fils du temps, après la perte ?