

Índice

Primera parte. Estrategias para un alivio inmediato

Construye un santuario	19
Presta atención a tu respiración	25
Mantente enraizado.....	29
Maneja los factores desencadenantes del duelo con la aceptación radical	33
Actividades de anclaje	37
Sentir angustia por la angustia.....	39
Surfear las emociones.....	43
Ponles nombre a tus miedos	47
Tus mejores cualidades	49
El duelo y la mente.....	51
Desmontar las creencias problemáticas	55
Sentir tus sentimientos	59
Tu sistema de apoyo	63

Segunda parte. Cómo asimilar una pérdida

La escalera de caracol	69
Responder a los porqués del duelo.....	73
Las cinco afirmaciones	77
Placer, dolor y coraje	83
Soñar con tu pérdida.....	87

Escribir una carta	91
Deja de pelear.....	95
Abandonar los malos hábitos	99

Tercera parte. Encontrarle de nuevo sentido a la vida

Vivir tus valores	109
Lo más importante	113
Crear nuevos hábitos	117
Analiza tus pensamientos	121
A tu manera	127
La pérdida es una maestra	131
Reconstruye tu yo futuro.....	135
Aprende de la naturaleza	139
La fórmula del desafío	143

Cuarta parte. Problemas especiales

Cómo gestionar los sentimientos de culpa y autocrítica	151
¿Se trata de un trastorno de duelo prolongado o de una depresión?	155
Gestionar la ira y la rabia	159
Cómo eliminar la preocupación.....	163
Técnicas sencillas de comunicación	167
El acuerdo de relación.....	173
Un plan para dormir	177
Establecer límites emocionales	183
Dieta y ejercicio	187
Conclusión	191
Referencias	195
Sobre los autores.....	197
Recursos adicionales	201