

# Sorgbearbetning™

En väg till Medvetenhet, Läkning och Försoning...



## Vad är då Sorg?

Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust. Hur den upplevs är individuellt. Det finns lika många reaktioner på sorg som det finns människor. Vi kan därför aldrig jämföra eller beskriva hur en känslomässig reaktion på en förlust ser ut. En förlust kan, förutom dödsfall, vara att förlora sitt arbete, gå i pension, problem i relationer, sjukdom, flytta, mista ett husdjur, eller att livet inte blev som man tänkt sig. Även utbrändhet och depression bottnar ofta i sorg, eftersom **oförlöst sorg** kan ligga bakom beteenden som framkallar just dessa symptom.

Metoden bygger på kunskap, delande och handling. En process som varsamt leder dig till fördjupad medvetenhet om gamla mönster och beteenden samt insikten om att oläkta känslomässiga sår tar energi och kraft i din vardag. Det är inte "terapi", vilket inte hindrar att metoden har en terapeutisk effekt. Med färre ord och mer av handling möter du dig själv med öppenhet, medkänsla och djup respekt.



### Livsvägledare:

**Margaretha**, diplomerad handledare år 2006.

Mer om processen finns att läsa på [www.livsyoga.se/Om\\_sorg](http://www.livsyoga.se/Om_sorg)

*Välkommen att höra av dig!*

0300-71442/margaretha.fw@telia.com