

Три предложения правды

Назовите то, что происходит сейчас.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что для меня изменилось после утраты?

Например: Обычный день ощущается непривычным.

Что сегодня особенно тяжело?

Например: Начать бытовые дела.

Что я могу сказать близкому?

Например: Мне нужна помощь с одним делом сегодня.

Какую задачу не хочу решать один?

Например: Организацию покупки необходимых вещей.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Карта трудного дня

Заметьте обстоятельства без оценки правильности.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда становится тяжелее?

Например: Вечером, когда остаюсь один.

Что обычно происходит перед этим?

Например: Заканчиваются дневные дела.

Какая поддержка уже помогает?

Например: Короткий разговор с близким.

Какой контакт хочу сохранить рядом?

Например: Телефон человека, которому можно написать.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Посильная помощь

Выберите ближайшую нужду.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что необходимо сегодня?

Например: Простая еда и необходимые покупки.

Что можно отложить?

Например: Необязательные организационные решения.

Кого попрошу помочь?

Например: Близкого человека.

Как сформулирую просьбу?

Например: Можешь помочь мне с покупками сегодня?

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.