

أنا أفقد...

أنا استمتع به...

أنا حزين بسبب على...

وأود أن الذي رغبة في...

أعتقد في...

أنا أمل في...

وهي تواجه الجميع في مرحلة ما، ولكن كيفية التعامل مع هذا النوع من الأسئلة يعتمد على شدة الظروف أو طبيعتها: كالأحداث الهامة المؤثرة، أو فقدان شخص ما، أو الإصابة بمرض خطير، أو الاستشفاء بالمستشفى، أو بداية مرحلة جديدة من الحياة. ولكن التغييرات أو الأحداث السعيدة يمكن أيضاً أن تؤثر على كيفية رؤيتك للحياة ومعناها بالنسبة لك، وكيف تعيش كل ذلك.

الدعم

ما هو الدعم المناسب؟ هذا يعتمد على حاجتك التي تحددتها رؤيتك للحياة ومعناها، وما تراه مهما بالنسبة لك. يمكنك مناقشة هذا الأمر مع شخص تثق به.

ما الذي أو من به؟
من أو ما الذي أفتقده؟
ماذا أمل؟ أقيم أمل؟
ما الشيء الذي ليست لي فيه رغبة؟
ما الذي يجعلني حزينا؟
ما الذي يمكنني الاستمتاع به؟
كيف يمكنني أن أحافظ على شجاعتي؟

الجمال أعلاه هي أمثلة على الأسئلة التي قد ترد على ذهنك، وتشغل بالك باستمرار، ويكون لها تأثير في إدراكك معنى الحياة والهدف منها.