

STOICKIE SPOSOBY NA MYŚLENIE O ŚMIERCI

- Pomyśl, że śmierć jest jedyną rzeczą w życiu, której możesz być pewny/a.
- Bądź świadomy/a myśli i emocji, jakie wywołuje w Tobie aktualnie temat śmierci.
- Potraktuj temat śmierci jako przestrzeń do pracy w zakresie panowania nad swoimi emocjami.
- Nie myśl, że śmierć ci coś zabierze.
- Przyjmij, że nie ma sensu bać się czegoś, co i tak z całą pewnością nastąpi.
- Spróbuj pomyśleć o śmierci jak o czymś, co nie istnieje.
- Pomyśl, że lęk przed śmiercią to pewna forma zniewolenia wobec wszystkiego, co może ją wywołać.
- Pomyśl, że nie jest ważna śmierć sama w sobie, ale przeżyte życie.
- Nie myśl, że śmierć jest czymś odległym i obcym. Pomyśl, że całe Twoje (i innych) życie jest powolnym umieraniem.
- Zanim zaczniesz rozmyślać o śmierci, zastanów się nad życiem.

formamainimalna.com

kontakt@formamainimalna.com
facebook.com/formamainimalna
instagram.com/forma_minimalna

