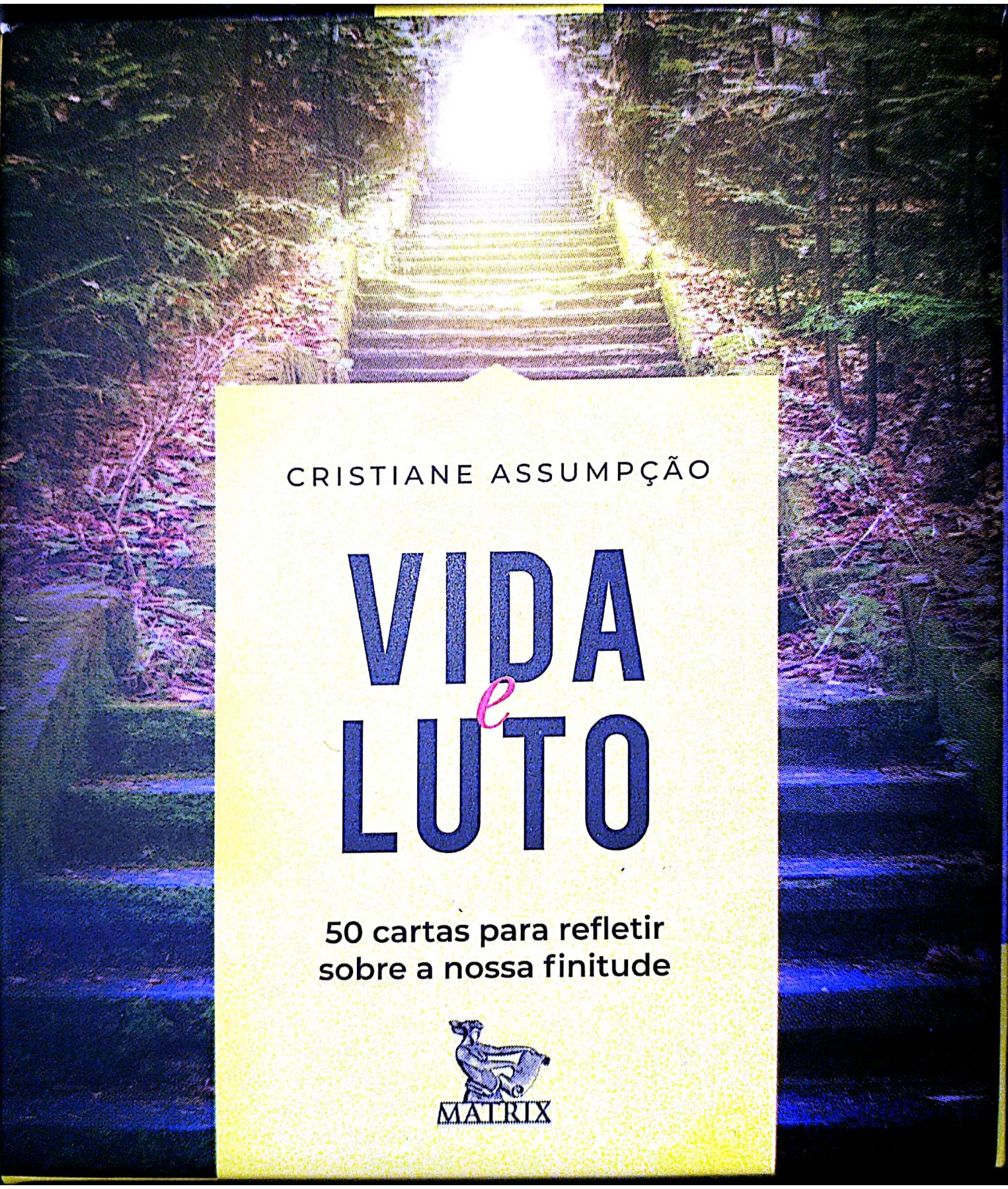

CRISTIANE ASSUMPÇÃO

VIDA e LUTO

50 cartas para refletir sobre a nossa finitude

MATRIX

Digitalizado com CamScanner

O trabalho consome
boa parte do nosso tempo.
Esse tempo que você
dedica é para o que
realmente gostaria de fazer?

Digitalizado com CamScanner

Se você fosse preparar um jantar especial hoje, quais são as pessoas que iriam compor a mesa?

Digitalizado com CamScanner

Quais são as mudanças que você precisa fazer em sua vida?

Digitalizado com CamScanner

O que você percebe ser tóxico em sua vida e que gostaria de “eliminar”?

Digitalizado com CamScanner

Qual é o seu propósito de vida?

Digitalizado com CamScanner

Qual o sentido que você vê no que aconteceu?

Digitalizado com CamScanner

O que é preciso fazer
para tirar um sorriso seu?

Digitalizado com CamScanner

Com quem você
pôde contar nos
momentos mais difíceis?

Digitalizado com CamScanner

O que você tem
feito para se cuidar?

Digitalizado com CamScanner

Como está sua autoestima agora?

Digitalizado com CamScanner

Que lugar você gostaria de visitar para se lembrar dessa pessoa que se foi?

Digitalizado com CamScanner

Que música lembra seu ente querido?

Digitalizado com CamScanner

Que homenagem você acha que a pessoa que se foi mereceria?

Digitalizado com CamScanner

Quais são as três coisas mais importantes na sua vida? Como seria se perdesse alguma delas?

Digitalizado com CamScanner

Você acha que deveria
ter feito alguma coisa para
a pessoa que se foi?

Digitalizado com CamScanner

Se você marcasse um encontro com as pessoas que conheciam a pessoa que você perdeu, o que acha que vocês falariam?

Digitalizado com CamScanner

Você acha que o luto termina? Como e quando?

Digitalizado com CamScanner

Como gostaria que a pessoa que você perdeu fosse lembrada?

Digitalizado com CamScanner

Qual é o ensinamento mais valioso que essa pessoa lhe deixou?

Digitalizado com CamScanner

Você guarda algum objeto
da pessoa que morreu?
Que significado ele tem?

Digitalizado com CamScanner

Como você se imagina daqui a dez anos?

Digitalizado com CamScanner

Você acredita que pode transformar a sua dor em saudade?

Digitalizado com CamScanner

O que motiva você
a continuar a viver?

Digitalizado com CamScanner

Qual o momento mais importante que você vivenciou com seu ente querido? Como deseja que ele seja lembrado?

Digitalizado com CamScanner

O que você pretende
fazer da sua vida?

Digitalizado com CamScanner

Comente sobre as seguintes frases: “Como isso pode ter acontecido?”, “Não consigo acreditar”, “Parece que não aconteceu”, “Quero acordar deste pesadelo”.

Digitalizado com CamScanner

Como você imagina
que seu ente querido
está agora?
Você acredita em vida
após a morte?

Digitalizado com CamScanner

De todas as perdas
que você enfrentou
em sua vida, qual foi
a mais impactante?

Digitalizado com CamScanner

Qual é o significado de luto?

Digitalizado com CamScanner

Como é, para você, falar sobre a morte?

Digitalizado com CamScanner

Qual é o significado da sua vida?

Digitalizado com CamScanner

Quais são as ações que você pode fazer para executar suas metas?

Digitalizado com CamScanner

Como você reagia antes diante do sofrimento? Existe alguma diferença para o agora?

Digitalizado com CamScanner

Como seria um momento de grande alegria na sua vida?

Digitalizado com CamScanner

Como o amanhã pode ser melhor que hoje?

Digitalizado com CamScanner

O que você mais admirava na pessoa que morreu?

Digitalizado com CamScanner

Qual palavra resumiria
a pessoa que morreu?

Digitalizado com CamScanner

Você teve algum momento de alegria após a morte do seu ente querido? Qual foi?

Digitalizado com CamScanner

Se você tivesse a chance de encontrar a pessoa que se foi, o que diria a ela?

Digitalizado com CamScanner

Qual era o sonho da pessoa que morreu?

Digitalizado com CamScanner

Se a pessoa que morreu pudesse lhe dizer algo hoje, o que acha que ela falaria?

Digitalizado com CamScanner

O que você pode considerar de positivo com a perda que enfrentou?

Digitalizado com CamScanner

Qual foi a maior
lição que você aprendeu
com a morte dessa
pessoa especial?

Digitalizado com CamScanner

Você acredita
que pode ser feliz
novamente mesmo sem
a presença física dessa
pessoa especial?

Digitalizado com CamScanner

O que a pessoa falecida mais admirava em você?

Digitalizado com CamScanner

O que era importante em sua vida que você deixou de fazer?

Digitalizado com CamScanner

Se você tivesse apenas três dias de vida, qual seria sua prioridade?

Digitalizado com CamScanner

Se você recebesse a notícia de que teria apenas alguns meses de vida, o que gostaria de fazer?

Digitalizado com CamScanner

Quais cuidados você desejaria receber hoje?

Digitalizado com CamScanner

O que você considera o seu legado?

Digitalizado com CamScanner

© 2019 - Cristiane Assumpção
Direitos em língua portuguesa para o Brasil:
Matrix Editora
www.matrixeditora.com.br

DIRETOR EDITORIAL
Paulo Tadeu

PROJETO GRÁFICO
Allan Martini Colombo

REVISÃO
Adriana Wrege
Silvia Parollo

CIP-BRASIL - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Assumpção, Cristiane
Vida e luto / Cristiane Assumpção. - 1. ed. - São Paulo: Matrix, 2019.
50 p. ; 10 cm.

ISBN 978-85-8230-520-1

1. Depressão mental. 2. Morte - Aspectos psicológicos. I. Título.

19-54683

CDD: 152.4
CDU: 159.942

Leandra Felix da Cruz - Bibliotecária - CRB-7/6135

Digitalizado com CamScanner