

# छह चरणों दुख की और भावनाएँ

"दुःख चिकित्सा की एक सड़क के साथ जीवन बदल रहा है"

नौकरी 1: 6-22

## झटका

## नास्तिकता

## इनकार

एक सामान्य रक्षा तंत्र जो नुकसान का सदमा देता है, वह हमारी भावनाओं को सुन्न कर देता है। अविश्वास के कारण, "यह नहीं हो रहा है" या नुकसान का एक कारण है।

अवांछनीय दर्द, दुःख, अलगाव की पहली लहर, और कोई सामान्य दिनचर्या या काम करने की कोशिश कर सकता है।

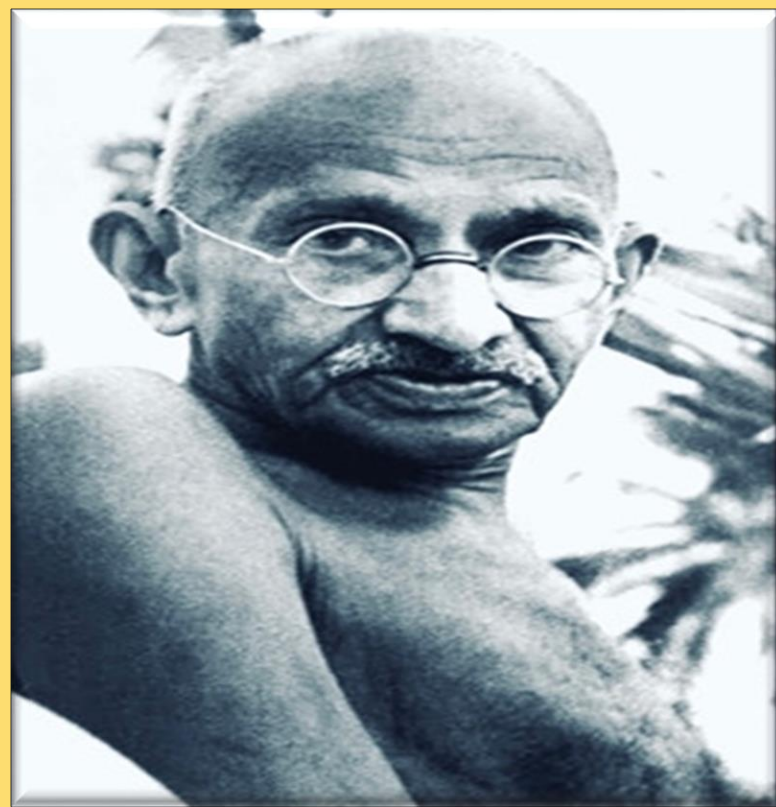
## दर्द

## गुस्सा

के रूप में इनकार के मास्किंग प्रभाव बंद पहनते हैं, वास्तविकता में सेट होता है, दर्द फिर से उभरता है। हम दर्द और नुकसान के अन्याय पर नाराज हैं। तीव्र भावना हमें परिवार, दोस्तों, चीजों या खुद को दोषी मानती है। कुछ लोग भगवान को भी दोष देते हैं।

"दोष किसे देना है?" और "यह क्यों हो रहा है (पुनरुत्थान)?"

कभी-कभी हम अनजाने में हमें छोड़ने के लिए दोष को दोषी ठहराते हैं। चिंता प्रचलित है।



## सौदेबाजी

असहायता और भेद्यता की भावनाओं के लिए सामान्य प्रतिक्रिया अक्सर "यदि केवल" बयानों की एक श्रृंखला के माध्यम से नियंत्रण हासिल करने की आवश्यकता होती है, जैसे:

- यदि केवल हमने जल्द ही चिकित्सा की मांग की थी ...
- यदि केवल हमें दूसरे डॉक्टर से दूसरी राय मिली ...
- अगर केवल हम उनके प्रति एक बेहतर इंसान बनने की कोशिश करते...

गिल्टी सेट में, सौदेबाजी के साथ, दर्द फिर से उभरता है, एक नीचे सर्पिल भावना जारी की जाती है। गुप्त रूप से, हम भगवान या हमारी उच्च शक्ति के साथ एक सौदा कर सकते हैं। यह आने वाले दुःख का सबसे कठिन चरण है।

## डिप्रेशन

उदासी  
रोना

खेद

सूक्ष्म  
एकांत

प्रियजन के नुकसान से दो प्रकार के दुःख हैं: अवसाद आघात और अवसाद अलगाव। एक व्यक्ति शोक या शोक की अवधि के दौरान एक प्रमुख अवसादग्रस्तता प्रकरण से पीड़ित हो सकता है, जैसे कि किसी प्रियजन के खोने के बाद।

हालांकि, दो महीने या उससे अधिक समय के लिए महत्वपूर्ण कार्यात्मक दुर्बलता, व्यर्थता के साथ रुग्णता, आत्मघाती विचार, मानसिक लक्षण, या साइकोमोटर मंदता (एक व्यक्ति के शारीरिक आंदोलनों को धीमा करना) के लिए शोक के लक्षणों के लिए यह सामान्य नहीं है। दर्द अब हकीकत है!

## स्वीकृति

यह एक व्यक्तिगत अनुभव अवस्था है। कोई दुःख समान नहीं है। हम खुद के साथ शांति बनाते हैं, खुद को माफ करते हैं, लेकिन दर्द फिर से उभरता है।

हालांकि, एक व्यक्ति या लोगों के समूह ने स्वीकार किया कि यह आंतरिक आत्मा को मजबूत करने के लिए उपचार प्रक्रिया में एक कठिन कदम होगा।

इस स्तर पर अक्षमता निर्धारित कर सकते हैं, यदि सावधानी नहीं है, तो उस व्यक्ति (ओं) के लिए जो प्रियजनों के नुकसान का कारण बने।

राहत के लिए सच्ची रिहाई आवश्यक है।

पुष्टि

## संकल्प / आंतरिक संकल्प

लचीलाता

दुःख की अंतिम अवस्था जिसे मौखिक रूप से पुष्ट किया जाता है या किसी प्रियजन के नुकसान की शुरुआत में कार्यवाही की जाती है। शकों को साफ करना, समझना या हल करना, सफलतापूर्वक निपटाना है। अंदर-बाहर प्रतिबिंब। बाह्य रूप से एक संकल्प या इच्छा या जानबूझकर कार्यवाही या शक्ति के संकाय के रूप में जीने के लिए कि हम क्या कर रहे हैं यह निर्धारित करने और नियंत्रित करने के लिए। यह भावना आत्मा की लचीलापन (ईश्वर के राज्य से स्वर्ग) से जुड़ी है। विश्वास, मैं करूंगा ...

- "मैं स्वीकार करता हूँ कि क्या होता है, इसका अंत होता है, मैं सबसे अधिक जीवित रहता हूँ।"



क्या आप दुःख से पीड़ित हैं? किसी के साथ बात करने की आवश्यकता है? हम यहां समर्थन और आराम के लिए हैं।

(925) 392-5005

कार्यवाही के लिए बुलावा

©Destined For A Great Work, LLC  
All Rights Reserved