ਗਮੀ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਖੋਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ	
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੀ ਗੁਆਇਆ ਹੈ?	
ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀ ਹੈ?	
ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ ਪਲ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?	

ਭਾਵਨਾਵਾਂ	
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਦੋਸ਼, ਰਾਹਤ, ਸੁੰਨਪਨ)?	
ਕੀ ਕੁਝ ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਹੋਰ ਵੱਧ ਤਿੱਖਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?	

ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜੁੜਾਅ	
ਕਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ?	
ਕੀ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ	
ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੋ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਤਸਵੀਰਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਰਸਮਾਂ, ਰਿਵਾਜ)?	

ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ	
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਊਰਜਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?	

ਇਸ ਨੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?	
ਕੀ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?	

ਨਿਬਟਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?	
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	
ਕੀ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ?	
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?	

ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਤੱਕਣਾ	
ਕੀ ਕੁਝ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?	
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?	
ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?	