슬픔(상실) 워크시트

상실의 경험	
누구를, 혹은 무엇을 잃었나요?	
이 상실이 당신의 일상생활에 어떤 변화를 가져왔나요?	
지금 당신에게 가장 힘든 순간은 언제인가요?	

감정	
당신에게 가장 자주 떠오르는 감정은 무엇인가요? (예: 슬픔, 분노, 죄책감, 안도감, 무감각 등)	
슬픔이 특히 더 강하거나 다루기 어렵게 느껴지는 때가 있나요?	

추억과 연결	
당신에게 위로를 주는 기억들은 무엇인가요?	
특히 아프게 느껴지는 기억이 있나요?	
잃은 사람이나 사물과의 연결을 어떻게 유지하고 있나요? (예: 사진, 이야기, 의식, 전통 등)	

삶에 미치는 영향	
슬픔이 수면, 식욕, 에너지에 어떤 영향을 미쳤나요?	

다른 사람들과의 관계에는 어떤 영향을 주었나요?	
자신, 삶, 혹은 미래를 바라보는 방식이 달라졌나요?	

대처와 지원	
어려운 순간을 이겨내는 데 도움이 되는 것은 무엇인가요?	
감정이 벅차오를 때 이야기할 수 있는 사람은 누구인가요?	
마음의 평화나 위로를 주는 활동, 장소, 혹은 사람이 있나요?	
지금 어떤 형태의 지원을 받기를 원하시나요?	

앞으로의 여정	
사랑하는 사람을 기리거나 기억하고 싶은 방법이 있나요?	
지금 자신을 돌보기 위해 할 수 있는 작은 실천은 무엇인가요?	
앞으로 기대하거나 기다리고 있는 일들은 무엇인가요?	