

## PREGUNTAS DECIR HOLA DE NUEVO

Para empezar con el ejercicio piensa en alguna situación que te encuentres viviendo en este momento que signifique algún tipo de reto para ti.

Si tienes algún ser querido que haya muerto, con quien te sientes cercano, puedes responder las siguientes preguntas a través de tu relación con esa persona.

Si por otro lado, tienes la fortuna de tener a todos tus seres queridos contigo, puedes elegir alguna persona con quien puedas tener esta conversación.

- 1.- Si tu ser querido estuviera aquí con nosotros; ¿Qué diría que valora de ti?
- 2.- ¿Qué aspectos de ti notaría de manera especial? (por ejemplo, tu valentía, tu amor, tu fortaleza, tus esperanzas, etc.?)
- 3.- ¿Qué diría acerca de tu capacidad para manejar los desafíos que estás viviendo?
- 4.- ¿Qué diría de cómo has manejado las cosas desde que murió?
- 5.- Si estuviera aquí, ¿qué consejo te daría para lidiar con las situaciones difíciles que estas pasando?
- 6.- ¿Qué conoce de ti que le permitiría saber que puedes manejar esta situación? ¿contaría alguna historia como ejemplo de esto que conoce de ti? ¿cuál sería?
- 7.- Cuáles serían las esperanzas y sueños de tu ser querido para tu vida en general?
- 8.- En la próxima vez que enfrentes una dificultad ¿Qué diferencia habría si recuerdas la opinión de ti de tu ser querido?
- 9.- Si en el futuro cuando enfrentes alguna situación difícil recordaras esta reflexión ¿te ayudaría?
- 10.- Si tu ser querido quisiera sentirse cercano a ti en el futuro, ¿cómo te lo diría, qué te diría?



11.- ¿Hay alguien más que comparte tus historias? ¿Con quién compartes o quisieras compartir estas historias amorosas de tu ser querido difunto?