

BOGDAN PREJBAN

Nu te voi uita niciodată

Şapte paşi pentru cicatrizarea rănilor
cauzate de pierderea persoanei dragi

Ghid de procesare a doliului

Editura RISOPRINT

Cluj-Napoca • 2023

Toate drepturile rezervate autorului & Editurii Risoprint

*Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.*

(Consiliul Național al Cercetării Științifice).

www.risoprint.ro

www.cnsc-uefiscdi.ro



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PREJBAN, BOGDAN**

**Nu te voi uita niciodată : șapte pași pentru
cicatrizarea rănilor cauzate de pierderea persoanei
dragi : ghid de procesare a doliului / Bogdan Prejban. -
Cluj-Napoca : Risoprint, 2023**

Conține bibliografie

ISBN 978-973-53-3140-5

159.9

Director editură: GHEORGHE POP

Tiparul executat la:

ROPRINT®

400 188 Cluj-Napoca • Str. Cernavodă nr. 5-9

Tel./Fax: **0264-590651** • roprint@roprint.ro



*Pentru mângâierea sufletelor
cuprinse de durere...*

Cuprins

Introducere / 5

Pasul 1: Înlocuiesc negarea cu adevărul / 7

Negarea prelungită întârzie vindecarea / 9

Exercițiu pentru conștientizare / 15

Pasul 2: Ofer consimțământul pentru plecare / 17

Alegerile impuse versus acordul personal / 19

Doliul anticipat. Bolile terminale / 22

Scrisoare (consimțământ) pentru plecare / 25

Pasul 3: Integrez suferința / 27

Gestiunea mâniei și negocierea / 34

Drenajul durerii, plânsul / 36

Exercițiu de vulnerabilizare / 41

Pasul 4: Primesc darurile / 43

Mulțumirea / 45

Suportul social / 46

Odihnă & vacanță / 48

Plan de acțiune / 51

Pasul 5: Rescriu memoria / 53

Gestionarea amintirilor / 55

Exercițiu: Harta relației / 61

Necrologul / 63

Pasul 6: Aleg să mă detașez / 65

Comportamentele utile (trup) / 68

Discursul interior (suflet) / 69

Conectare spirituală (duh) / 72

Exercițiu detașare / 75

Pasul 7: Iau decizii noi / 77

Adaptarea și înțelepciunea / 79

Dreptul la bucurie / 82

Exercițiu decizii noi / 87

Bibliografie / 89