QUAN EL MEU ANIMAL SE'N VA

Una guia per acompanyar-te en els primers dies després de la pèrdua del teu animal



dol.animal

ACOMPANYEM EL VINCLE,
HONREM L'AMOR

Sobre aquesta guia

Aquesta guia és un recurs creat amb amor i respecte per ajudar-te a comprendre i transitar el dol per a la pèrdua del teu animal.

Hi trobaràs informació, reflexions i propostes que et poden donar suport en aquest procés únic i personal.

No hi ha una manera correcta de viure el dol.
La teva manera és vàlida.



Informació
i comprensió



Reflexions
profundes



Exercicis
pràctics



Acompanyament
i suport

Respira

No cal que llegeixis aquesta guia tota d'una vegada.

Pots aturar-te sempre que ho necessitis.

Aquest és el teu espai
Estàs on has d'estar
Només has de ser tu



Índex

Una carta per a tu	1
Entendre el dol animal	2
Per què fa tant mal?	3
Les emocions del dol	4
Frase per recordar	5
Quan demanar ajuda	6
El vincle continua	7
Petits passos per cuidar-te	8
Recursos que et poden ajudar	9
Carta simbòlica al teu animal	10
Sobre dol animal	11
Com puc acompanyar-te?	12
Agraïment	13

Una carta per a tu

Si has arribat fins aquí, és perquè estàs vivint una de les experiències més difícils que podem afrontar: **La pèrdua del nostre animal.**

És igual quant de temps hagi passat, el dolor és real i mereix ser reconegut.

Aquesta guia és per acompanyar-te, validar el que sents i oferirt-te alguns recursos per cuidar-te en aquest camí.

No estàs sol/a.
M'agradaria acompanyar-te
durant aquestes pàgines.



Entendre el dol animal

El dol és la resposta natural a una pèrdua significativa.

Cada pèrdua es viu de manera diferent, però sovint implica una barreja d'emocions, pensaments i canvis interns.

El dol per un animal pot ser intens perquè ells no són "només animals".
Són família, companys de vida, confidents i mestres.

Per això, quan marxen, no només perdem una presència. També canvia una part de la nostra vida, de la nostra identitat i de la nostra rutina.

El teu dolor és vàlid.
El teu amor també ho era.



Per què fa tant mal?

El vincle que creem amb el nostre animal és únic, profund i autèntic.

Amb ells compartim rutines, silencis, mirades i una forma d'estimar que difícilment es pot explicar amb paraules.



Quan marxa, no només perdem la seva presència física, sinó també tot allò que representava per nosaltres.

No era només un animal.
Formava part de la familia, de la teva vida, de tu.

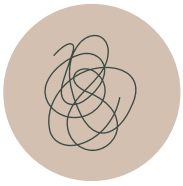
Les emocions del dol

No hi ha un ordre ni una durada establerta per a cada emoció.

Algunes de les emocions més habituals són:


Tristesa


Enyorança


Culpa


Ràbia


Confusió


Alleujament


Solitud


Amor profund

Totes les emocions són vàlides.
No hi ha emocions bones o dolentes.
Permet sentir el que necessitis sentir,
sense jutjar-te.

Frase per recordar

No has d'oblidar per poder continuar vivint.

Recordar també és una manera d'estimar.





Quan demanar ajuda

No cal esperar que el dolor sobrepassi per demanar ajuda. També pots buscar suport simplement perquè necessites sentir-te escoltat/da i acompanyat/da.

No cal esperar a tocar fons.

Pot ser útil quan:

- La tristesa és molt intensa i et desborda
- Et sents sol/a o incomprès/a
- La culpa et pesa massa
- Tens dificultats per dormir o menjar
- Et costa gaudir de les coses
- Sents que t'has quedat aturat/da



Demanar ajuda no és un signe de feblesa, sinó un signe d'amor cap a tu i cap al teu vincle.

El vincle continua

Encara que el teu animal ja no sigui físicament al teu costat, el vostre vincle no desapareix.

Es transforma.

Continua en els records, en els aprenentatges, en l'amor que vas rebre i en tot allò que t'ha deixat per sempre.





Gràcies per estimar-me tant. El nostre amor continua vivint dins meu.

Petits passos per cuidar-te

Petits passos per als propers dies



DESCANSA
Cuida el teu cos i la teva ment tant com puguis



NO ET JUTGIS
Permet-te sentir el que necessites sentir



PERMET RECORDAR-LO
Parlar del teu animal, mirar fotografies, escriure,...
Tot forma part del procés.



BUSCA SUPORT SI EL NECESSITES
No has de recórrer aquest camí sol/a



RECORDA QUE NO HAS D'OBLIDAR PER PODER CONTINUAR VIVINT.
El teu amor sempre tindrà un lloc

No es tracta d'oblidar, sinó d'aprendre a viure amb l'amor dins d'una nova forma de presència.



Recursos que et poden ajudar

- Escriu una carta al teu animal.
- Crea un petit ritual de comiat o record.
- Busca una persona amb qui puguis parlar sense sentir-te jutjat/da.
- Respecta el teu ritme.
- Demana ajuda si el dolor bloqueja.

Demanar ajuda no és un signe de feblesa, sinó d'amor cap a tu i cap al teu vincle.

Carta simbòlica al teu animal

Tanco els ulls i et sento a prop.
Si pogués parlar-te des del meu cor, et diria...

Gràcies per cada moment compartit.

Gràcies per l'amor incondicional que només tu sabies donar.

Gràcies per ensenyar-me tantes coses sense dir ni una paraula.

Sé que em sento trist/a i que et trobo a faltar, però també sé que el nostre vincle és etern.

L'amor que ens uneix sempre formarà part de nosaltres



Sobre Dol Animal

Em dic Gisela Garzón,
Sóc acompanyant especialitzada en dol animal amb el Mètode Huella Emocional, comunicadora animal i infermera.

Després de viure els meu propis dols, vaig entendre fins a quin punt la pèrdua d'un animal pot transformar-nos i com d'important és sentir-se escoltat/da, comprès/a i sostingut/da durant aquest procés.

Per això avui acompanyo a persones que estan vivint la pèrdua del seu animal o estan passant per un procés de dol anticipat. Ofereixo un espai segur, respectuós i sense judicis, on cada emoció té el seu espai.

Cada persona i cada vincle són únics. Per això adapto cada acompanyament a les necessitats de qui tinc davant.



Puc ajudar-te si...

- Estàs vivint la pèrdua del teu animal o un dol anticipat.
- Sents tristesa, culpa, ràbia o et costa entendre el que estàs vivint.
- Necessites un espai on expressar-te sense sentir-te jutjat/da.
- Vols sentir-te acompanyat/da per una professional especialitzada en dol animal.
- Busques comprendre i honrar el vincle amb el teu animal.

Com puc acompanyar-te?



Acompanyament emocional

Sessions individuals per transitar el dol, comprendre el que estàs vivint i trobar eines perquè aquest camí sigui més lleuger.



Comunicació animal

Una comunicació respectuosa per donar veu al teu animal, prioritzant el seu benestar i ajudant-te a comprendre millor el vostre vincle.



· Sessions online · Català / Castellà ·

Quan estiguis preparat/ da, estaré aquí per acompanyar-te



Gràcies per arribar fins aquí

Sé que aquest camí no és fàcil.
Hi ha dies que el dolor pesa més i d'altres que sembla una mica més lleuger.

Sigui quin sigui el moment en què et trobis, espero que aquesta guia t'hagi fet sentir comprès/a, acompanyat/da i validat/da.

Espero que aquesta guia t'hagi fet sentir una mica millor.

Recorda que no hi ha un temps concret per sanar.
El que hi ha és amor, i l'amor sempre deixa empremta.

El teu animal sempre formarà part de tu.
I el teu amor sempre formarà part d'ell/ a.