

# LES PÈRDUES

**QUÈ EM PASSA?  
HE CANVIAT D'INSTITUT...**



**ET TROBO A FALTAR...  
À VIA.**

**TINC GANES D'ESTAR SOL  
... JA NO SOM AMICS.**



**És NORMAL...**  
davant una pèrdua s'inicia un procés de dol

**Konsulta'm 672.64.25.73/662.02.35.84  
konsultam@chmcorts.com**

ESCOLTA'T I  
**ADAPTA**  
L'ACTIVITAT.  
OBJECTIUS  
RAONABLES.

**L'EXERCICI FÍSIC.**  
ET POT AJUDAR A  
DESCONNECTAR  
UNA ESTONA.

DESCANSA,  
MANTINGUES  
**RUTINES** DE  
SON.

**NO**  
**T'ABANDONIS,**  
DUTXA'T,  
CANVIA'T DE  
ROBA...

**INTENTA**  
**MENJAR** POC,  
MÉS COPS AL  
DIA. BEU AIGUA.



**INTENTA**  
**SORTIR** AL  
CARRER CADA  
DIA.

## CUIDA EL TEU COS

Saps que quan no estàs bé, el primer que deixes de fer és cuidar-te, menges molt o res... tot són extrems... si creus que no saps com fer-ho, et deixem el nostre contacte...

**Konsulta'm 672.64.25.73/662.02.35.84-**  
**konsultam@chmcorts.com**

**KONSULTA\*M**

SOLEDAT,  
TRISTESA, ENUIG...  
**COMPARTEIX** LES  
TEVES EMOCIONS.

FES UN LLISTAT DE  
PERSONES AMB LES  
QUALS ESTÀS BÉ  
I **CONNECTA AMB**  
ELLES.

SI TENS NECESSITAT  
DE PARLAR, **TRUCA**.  
NO ESPERIS QUE HO  
FACIN ELS ALTRES.



SI VOLS ESTAR SOL,  
RESPECTA AQUEST  
SENTIMENT, PERÒ  
**EVITA AÏLLAR-TE**.

**ESCRIU** COM ET  
SENTS... ET POT  
RECONFORTAR.

## CUIDA LES TEVES EMOCIONS

És normal sentir emocions de soledat, tristesa, enuig, incomprensió... demana ajuda als teus o, si ho creus oportú, et deixem les nostres dades, som aquí.

**Konsulta'm 672.64.25.73/662.02.35.84-**  
**konsultam@chmcorts.com**

**POSA'T  
OBJECTIUS  
SENZILLS A  
CURT TERMINI.**

**NO PRENGUIS  
DECISIONS  
IMPORTANTES I  
DRÀSTIQUES.**

**NO SIGUIS EXIGENT A  
NIVELL INTEL·LECTUAL,  
LES CAPACITATS  
ESTAN DISMINUÏDES  
PER LA INTENSITAT DE  
LES EMOCIONS.**

**EVITA TOT ALLÒ QUE  
ET FACI MAL:  
IMATGES,  
INFORMACIÓ,  
VIOLENCIA...**



**DONA'T PERMÍS  
CONNECTA AMB  
LES TEVES  
EMOCIONS.**

**DONA'T TEMPS**  
**CUIDA LA TEVA MENT**

**Quan estem superats per les emocions és difícil  
pensar, concentrar-se... estem confosos.  
Parla amb els teus, però si veus que no te'n  
surts, truca'ns.**

**Konsulta'm 672.64.25.73/662.02.35.84-  
konsultam@chmcorts.com**