

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



ES LOGRAR SALIR DE SI MISMO,
BUSCANDO DAR AL OTRO LO
MEJOR DE UNO MISMO,
TENIENDO UN PROPOSITO Y
SIGNIFICADO EN LA VIDA

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



"EL SER HUMANO ES CAPAZ DE AFRONTAR LA VIDA SI TIENE UN PROPOSITO"

✓ NO ESTA EN NUESTRA MANOS CAMBIAR LA SITUACION, PERO TENEMOS LA LIBERTAD DE ESCOGER LA ACTITUD CON QUE AFRONTAMOS EL DOLOR

✓ BUSQUEMOS ALGO QUE LE PUEDA DAR SENTIDO A NUESTRA VIDA:

VALORES ESPIRITUALES: LA FE, FAMILIA, AMIGOS, GRUPOS DE APOYO

VALORES CREATIVOS: TRABAJO, LA MUSICA, EL DEPORTE, LA LECTURA

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



EL DUELO

DOLOR,
RABIA

NEGACION

CULPA

TRISTEZA

SOLEDAD

AFRONTAR

SANAR

POR QUE AMI?

LOS GRUPOS DE APOYO NOS RECONFORTAN, AYUDANDOS A
COMPRENDER QUE NO ESTAMOS SOLOS Y QUE ALGUN MAS
ENTIENDE NUESTRO DOLOR

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



EL DUELO ES COMO UNA HERIDA ABIERTA, QUE HAY QUE CUIDAR PARA QUE CIERRE Y CICATRICE, Y CAMBIE EL DOLOR, AUNQUE ESTA CICATRIZ NOS ACOMPAÑARA TODA LA VIDA.....

QUE DUELE TANTO? LA AUSENCIA FISICA

AHORA MAS QUE NUNCA, NO VAMOS A ESTAR SOLOS,
NUESTRO CORAZON ESTA LLENO DEL AMOR POR NUESTROS
HIJOS TRASCENDIDOS

**EL AMOR POR ELLOS NOS
ACOMPAÑARA ETERNAMENTE**

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



META:
AUTOTRASCENDENCIA

LO QUE PODEMOS DAR AL OTRO Y COMPARTIRLO, LE DA UN SENTIDO A NUESTRA VIDA

TRANSITANDO Y AFRONTANDO EL DUELO, ENCONTRAREMOS LA AUTOTRASCENDENCIA

EL DOLOR NO NOS DEFINE, SOMOS PADRES VIVIENDO UNA PERDIDA

RESIGNIFICAR A NUESTROS HIJOS:

ES ENCONTRAR UN SIGNIFICADO A LA VIDA QUE NOS PERMITA HONRARLOS

ENCONTRAR COMO VOLVER A EMPEZAR, VOLVER A CONSTRUIR, A RECONSTRUIRNOS...

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



1. MOMENTOS DE MI DUELO EN QUE HE PODIDO SALIR UN POCO DE MI DOLOR PARA ACOMPAÑAR A ALGUIEN:

- CUANDO COMPARTO CON MI FAMILIA, MI ESPOSO Y MI HIJA
- CUANDO ESCUCHO LOS TESTIMONIOS DE LAS PERSONAS, ENTENDIENDO QUE NO SOY LA UNICA QUE ESTA SUFRIENDO UNA PERDIDA Y PUEDO GUARDAR LA ESPERANZA DE SUPERAR ESTE DOLOR Y TRANSFORMALO EN AMOR.

2. COMO DESCUBRO QUE PUEDO AMAR DESPUES DE LA MUERTE DE MI HIJO

- CUANDO BRINDO UNA PALABRA DE CONSUELO Y ESCUCHO A QUIEN LO NECESITA
- CUANDO PUEDO SENTIR COMPASION POR EL DOLOR DE MI ESPOSO Y DE MI HIJA
- CUANDO ACEPTO CON AMOR LAS PALABRAS DE ALIENTO DE LOS QUE RODEAN

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



3. CAMBIOS EN MI MANERA DE VER EL SENTIDO DE LA VIDA DESPUES DE LA MUERTE DE MI HIJA

- CUANDO PERDEMOS UN HIJO, NOS DUELE EL TAN SOLO RESPIRAR....
- LA TRASCENDENCIA DE MI HIJA, PARTIO MI VIDA EN DOS, YA NO SOY LA MISMA, LAS PRIORIDADES CAMBIAN, Y DESCUBRIMOS EL GRAN VALOR DE LAS COSAS SIMPLES Y SENCILLAS DE LA VIDA, COMO UN ABRAZO, UN SALUDO, UNA PALABRA TIERNA, PORQUE AUNQUE DI TODO COMO MAMA, ME FALTO TIEMPO PARA TODO....
- MI CAMINO ATRAVES DEL DUELO APENAS ESTA COMENZANDO, ESTOY RECOGIENDO LOS FRAGMENTOS DE MI CORAZON Y DE MI VIDA PARA RECONSTRUIRME Y PODER RESIGNIFICAR Y HONRAR LA VIDA DE MI HIJA ANA CATALINA.

4. COMO PUEDO TRANSFORMAR EL AMOR POR MI HIJA EN UN ACTO DE SERVICIO O ENTREGA HACIA LOS DEMAS

- CADA ACTO BONDADOSO QUE PUEDO REALIZAR LO OFREZCO EN SU NOMBRE, PORQUE ASI ERA ELLA: BONDAD, COMPASION, AMOR Y TERNURA.
- SIRVIENDO Y SIENDO COMPASIVA CON TODOS LOS QUE ME RODEAN Y LO NECESITAN.

LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO



NUESTROS HIJOS SIEMPRE ESTAN CON NOSOTROS



LA AUTOTRASCENDENCIA

ANA CATALINA GOMEZ GALLO

NUESTROS HIJOS SIEMPRE ESTAN CON NOSOTROS

