



POR SIEMPRE
...

www.porsiempre.es

Guía de autoayuda con los mejores consejos y frases
para superar la muerte de un ser querido

www.porsiempre.es

FUISTE Y SERÁS ...

**El faro
que me guía
en el camino.**


POR SIEMPRE
...

Introducción

Guía de autoayuda con los mejores consejos y frases para superar la muerte de un ser querido

Con esta pequeña guía en formato PDF queremos ayudarte con algunas frases y consejos del día a día para superar la muerte de un ser querido.

Para ello, hemos seleccionado los mejores artículos de nuestro blog www.porsiempre.es y recopilado las mejores frases de autoayuda publicadas en nuestras redes sociales.

Estamos muy contentos con el resultado y esperamos de todo corazón que esta guía te sirva para salir de ese momento difícil por el que estás pasando.

¿Qué encontrarás en esta guía?

Consejos para sobrellevar la muerte de un ser querido en forma de:

- 4 artículos completos seleccionados de nuestro blog.
- Las frases de autoayuda que más éxito han tenido en nuestras redes sociales.

Esperamos que te guste de todo corazón.

Si quieres recibir más consejos de autoayuda todas las semanas, puedes seguirnos en nuestra [página de Facebook](#).

Atentamente, el equipo de Por Siempre.

-1-

*"Sólo me queda decirte adiós
para toda la vida, aunque toda la
vida siga pensando en ti".*

www.porsiempre.es


POR SIEMPRE
...



AUNQUE NO ESTAS A MI LADO
**viviras en mi porque
nunca te olvidare.**

Aceptar la muerte de un ser querido

La muerte de un ser querido no es fácil de superar. Es uno de los trances más complicados que se sufren en la vida, pero tenemos que aceptarla como algo natural y afrontar la vida con fuerza para seguir adelante.

Sabemos que decirlo es fácil, pero conseguirlo no. Por ese motivo **hemos decidido poner nuestro granito de arena para ayudarte a aceptar la muerte de un ser querido con estos 5 consejos.**

Recuerda, cada persona vive el duelo de una forma diferente. Algunas tardan más en aceptar la muerte y otras tardan menos, es algo totalmente normal.

Lo importante es que no te encierres en tu dolor y sigas con tu vida normal, en la medida de lo posible.

5 consejos para aceptar la muerte de un ser querido

Si estás leyendo esto es porque habrás sufrido una pérdida importante en tu vida. En Porsiempre queremos ayudarte dándote 5 consejos prácticos que te ayudarán a aceptar la muerte de un ser querido de la mejor forma posible.

No reprimas el dolor

Expresa tu dolor abiertamente. No te contengas. **Llorar te liberará de toda esa carga emocional que estás soportando.**

Hay personas que reprimen sus ganas de llorar y quieren mostrarse fuertes cuando en realidad no lo están. Eso es peor, la caída es más pronunciada al final.

Apóyate en tus seres queridos

Habla con tus seres queridos, cuéntales cómo te sientes y escucha sus consejos. Siempre hay alguien cercano que ha pasado por lo mismo que tú y su experiencia puede ayudarte más de lo que piensas.

Rodearte de tus amigos y familiares es lo mejor que puedes hacer en estos momentos. Ellos son los que más te conocen y saben mejor que nadie cómo ayudarte.

No rompas tu rutina

Una de las cosas más comunes en este tipo de casos es romper con la rutina. Esto es lo peor que puedes hacer. Tómate unos días de descanso para pasar el luto, pero vuelve inmediatamente a tu rutina antes de que se rompa.

Si dejas de hacer tus actividades cotidianas de golpe, el impacto producido por la pérdida de tu ser querido se multiplicará.

No te olvides de ti mismo

Cuídate. Es frecuente que tras la muerte de algún ser muy querido nos olvidemos de nosotros mismos. No dejes que esto pase. Sigue con tu rutina, sigue haciendo deporte, sal a pasear y no te quedes en el sofá todo el día.

Saca fuerzas de donde no las haya. La vida sigue y ten por seguro que a la persona que se ha ido no le gustaría verte así.

Recuérdalo siempre con una sonrisa

Esta es la clave. **Tienes que aprender a transformar todos sus recuerdos en pensamientos alegres.**

Aceptar la muerte de un ser querido no significa olvidarlo, al contrario, es pensar en él todos los días y sentir una paz interior en el corazón cada vez que lo hagas.

Así que el mejor consejo que podemos darte desde Porsiempre es que te rodees de recuerdos bonitos que te ayuden a sentirlo cerca de ti para que siempre te acompañe a lo largo de tu vida.

Nadie dijo que fuera fácil

Sabemos que aceptar la muerte de un ser querido es complicado, pero estamos seguros de que estos 5 consejos te ayudarán a ver la vida de otro color.

No pienses que para aceptar la muerte de un ser querido tienes que olvidarte de él. **Recuérdalo siempre con amor y aprende a transformar esas lágrimas que te brotan de los ojos en una sonrisa cada vez que lo recuerdes.**

Esa es la única y verdadera clave.

Y recuerda, llévalo por siempre en tu corazón.

-2-

*"Y entendí que lo que me
esperaba no era seguir sin ti. Era
seguir, contigo guiándome
desde otro lugar".*

A DONDE VAYA
tu siempre me acompañaras.


POR SIEMPRE
...

5 hábitos que te ayudarán a superar la muerte de un ser querido

Cuando empezamos a redactar este artículo solo teníamos un objetivo en mente: ayudarte a introducir en tu vida una serie de hábitos para superar la muerte de un ser querido de la mejor forma posible.

En Porsiempre sabemos que la muerte de alguien cercano puede trastocarte todo. Por esa misma razón, hemos decidido ponernos en marcha y **darle algunos consejos para que puedas salir adelante y afrontar la muerte como algo natural.**

Antes de empezar, queremos que comprendas una cosa que te ayudará a pasar el duelo: superar la muerte de un ser querido no es sinónimo de olvido, al contrario, significa pensar en él todos los días, pero con el corazón en calma y una media sonrisa en la cara.

Encontrar hábitos para superar la muerte a veces es complicado. Nosotros hemos recopilado los 5 que pensamos que más pueden ayudarte. Vamos a verlos:

1. Habla de cómo te sientes con tu familia y amigos

Nunca olvides esto. Tus familiares y amigos son los que más pueden ayudarte, con diferencia. Apóyate en ellos y cuéntales cómo te sientes.

Muchas veces nos encerramos en nuestro dolor y no escuchamos ningún consejo del exterior. No hagas eso.

Presta atención a todos los consejos que te den los que de verdad te quieren y aplícalos día a día.

Con esto no me refiero a que hables solo una vez de tus sentimientos con ellos en el momento inmediatamente posterior a la pérdida, sino que lo tomes como un hábito al que acudir siempre que lo necesites.

2. Sigue con tu rutina

No dejes aparcada tu vida. Sigue con tus quehaceres diarios y no te quedes en casa lamentándote. **Lleva a los niños al cole, ve a trabajar, sal a pasear, ve al cine...**

Al principio se hace un poco duro, pero dejar de golpe todas las actividades que practicabas antes de la pérdida puede afectarte psicológicamente.

3. Haz ejercicio y cuídate

Algo frecuente tras la pérdida de un ser querido es dejar de hacer deporte y no cuidarse como antes.

No cometas este error.

Él no querría que hicieras eso, **sigue cuidándote, haz ejercicio y come sano.** No te castigues de esa forma, no te lo mereces.

Sigue adelante con tus hábitos deportivos y alimenticios y no dejes que la tristeza evite que sigas cuidándote como siempre.

4. Piensa en él siempre que puedas

Ten esto claro: para superar la muerte de un ser querido no es necesario olvidarlo, al contrario. **Intenta convertir su recuerdo en un pensamiento alegre** para que cada vez que lo recuerdes te sientas bien y tranquilo.

No cometas el error de intentar no pensar en él para superar la muerte, no tiene sentido. Formaba, forma y formará parte de tu vida siempre.

5. Pide ayuda si no puedes superarlo solo

Llegamos a un hábito, desgraciadamente, poco usado por la mayoría de personas. Muchas veces no podemos superar algo solos y, aun así, no pedimos ayuda.

Es absurdo. **El ser humano es social por naturaleza y necesita del apoyo y la comprensión de otras para seguir adelante.**

Pide ayuda a tu entorno, y si no es suficiente, pide ayuda a un profesional. Ellos conocen muy bien por lo que estás pasando y saben a la perfección cómo tienen que actuar.

Ya estás un poquito más cerca de superarlo

Con estos 5 hábitos para superar la muerte de un ser querido te será mucho más sencillo reponerte del duelo y superarlo.

Pero, sobre todo, no te olvides de ti mismo. Cuídate y sigue adelante como siempre has hecho. Estamos seguros de que si pones estos hábitos para superar la muerte en práctica, te resultará mucho más fácil afrontar el dolor.

Y recuerda, **llévalo por siempre en tu corazón y nunca lo olvides.**

-3-

"Tal vez no te vea, pero eso no quiere decir que no estés conmigo. Lo sé porque te siento".

www.porsiempre.es

ESE ERES TU
**El viento que empuja mis velas
para seguir adelante.**

Beneficios de llevar joyas para cenizas de un ser querido

Una vez que un familiar, amigo o ser querido desaparece de nuestras vidas la única forma de honrarlo es recordarlo de la mejor forma posible.

Saber que, a pesar de que no está con nosotros, nos ve desde alguna parte o sigue cerca de alguna forma.

Hasta no hace demasiado la forma más tradicional de mantener el recuerdo de ese ser querido eran las urnas funerarias, guardando sus cenizas dentro de ellas.

Pero, hoy en día, hay una forma más cercana y personal de tener a nuestros difuntos cerca de nosotros: **las joyas para cenizas**.

Si no te suenan de nada o si has oído hablar de ellas y tienes curiosidad, has llegado al lugar correcto. En este artículo te explicaremos todo lo que necesitas saber sobre ellas, sus beneficios y los distintos tipos que existen.

Una vez leas el artículo, descubrirás que no hay otra forma mejor de honrar a esas personas que tanto quieres y que ya no están.

¿Qué son las joyas para cenizas?

Las joyas para cenizas se utilizan para guardar cenizas de difuntos en su interior. Son piezas que puedes llevar contigo en todo momento, como cualquier joya tradicional.

En otras palabras, son joyas con cenizas en su interior. Pueden ser colgantes en forma de cruz, lágrima y otras variantes, por ejemplo.

Estas joyas con cenizas de difuntos representan uno de los mejores homenajes que puedes rendir a esas personas fallecidas que te lo dieron todo. **Llevar contigo una joya de esa persona tan amada tiene múltiples beneficios**, por encima de otros sistemas clásicos como el de la urna funeraria.

Veamos cuáles son.

Beneficios que aportan las joyas para cenizas de difuntos

Hace años la cremación de difuntos era poco frecuente. Sin embargo, esta tendencia está cambiando a pasos agigantados.

En la actualidad, **cada vez hay más familias que optan por la cremación de sus seres queridos**. Incluso en vida, muchas personas manifiestan su deseo por esta opción y dejan por escrito lo que quieren que sus allegados hagan con las cenizas.

Algunos deciden guardar las cenizas de sus difuntos por el cariño que les han profesado. Puede ocurrir que esa persona que ha fallecido haya sido muy importante para ti, uno de los pilares de tu vida.

Si has perdido a uno de los referentes de tu vida como son un padre, una madre, un hermano o hermana, un abuelo o abuela, tu cónyuge, ¿no te gustaría que estuvieran siempre junto a ti? Aquí es donde las joyas para cenizas juegan un papel esencial.

Estas joyas te harán recordarles más a menudo, con más intensidad y más afecto.

Gracias a las joyas para guardar cenizas llevarás siempre cerca de tu corazón a esa persona que tanto amabas. Esto también te reconfortará y **ayudará a mitigar el dolor que ha supuesto su pérdida**.

Sentirás más paz y tranquilidad con la presencia a tu lado de ese ser querido que siempre estuvo contigo en lo bueno y en lo malo. Su presencia constante te ayudará a dar lo mejor de ti.

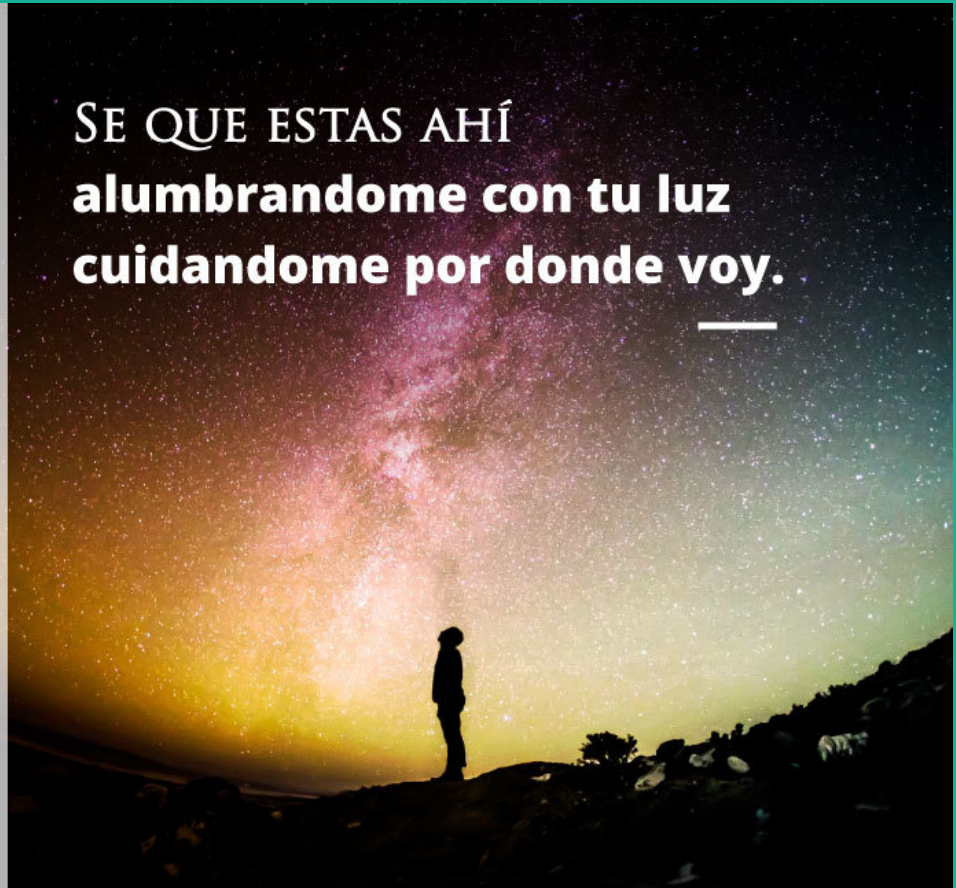
-4-

*"Cada noche, antes de dormir,
te sigo contando cómo me ha
ido el día. Como siempre, Por
Siempre".*

www.porsiempre.es

SE QUE ESTAS AHÍ
alumbrandome con tu luz
cuidandome por donde voy.


POR SIEMPRE
...



¿Cómo se introducen las cenizas en el interior de las joyas funerarias?

Una de las dudas más frecuentes, antes de comprar estas joyas, es cómo se introduce la ceniza en ellas. Te diremos cómo hacerlo, ya que es muy fácil.

La manipulación de las cenizas de nuestros seres queridos es algo que nos suele dar bastante reparo. Tenemos miedo a cometer algún error y que debido a ello se derramen. Algunos incluso llegan a considerar esto como una ofensa y se sienten culpables.

Es evidente que hay que ser cuidadoso, pero no requiere ninguna habilidad especial. Cualquiera puede hacerlo siguiendo los consejos que detallamos a continuación.

La joya tiene una rosca. Esta se retirará para añadir la ceniza. Además, en la caja de la joya se incluye un embudo pequeño, el cual se colocará en el orificio que deja la rosca y por ahí se introducirá la ceniza.

Te recomendamos que utilices un palillo para ayudarte a empujar la ceniza hacia el interior. Apóyate en una superficie limpia y asegúrate de que tienes a mano todo lo necesario antes de empezar a tocar las cenizas.

Cuando las cenizas estén dentro de la joya puedes cerrarla. Se trata de un cierre muy seguro, por lo que **puedes estar tranquilo porque las cenizas no se van a salir aunque la joya se caiga.**

Diseños de las joyas para cenizas

Otro punto vital a la hora de comprar joyas para cenizas son los diseños. Debes elegir el más acorde con la forma de ser persona fallecida y tus sentimientos hacia ella. Además es importante que la joya sea agradable a la vista y te sientas cómodo llevándola.

Diseños actuales y discretos (nadie sabe que son para cenizas)

Adéntrate en nuestra tienda y descubrirás una amplia selección de joyas funerarias de aspecto moderno y elegante. Hay muchos diseños para elegir. Los más populares son los **colgantes, las pulseras y los relojes**.

De entre todos ellos, **los colgantes son el tipo de joya para cenizas de difuntos que tiene más aceptación**. Esto se debe a que presentan una gran variedad de formas, materiales, colores y al significado especial que tienen los colgantes.

Hemos comentado anteriormente que el propósito de llevar joyas con cenizas es sentir siempre al difunto ser querido con nosotros. Con los colgantes para cenizas consigues además llevar a tu ser querido más cerca de tu corazón.

La variedad de colgantes para cenizas es amplísima, pero sin duda los más comprados son los diseños en forma de corazón, las cruces y las formas ovaladas simulando una lágrima.

Corazones para cenizas

El corazón es el símbolo que mejor representa al amor. Los **colgantes con forma de corazón** tienden a asociarse al amor de las parejas y es el regalo más típico del día de los enamorados.

El amor es un sentimiento universal que no tiene por qué limitarse al romanticismo. **Llevas contigo las cenizas de un ser querido por amor... ¿qué mejor manera de expresar ese amor que un corazón?**

Cruces para cenizas

La cruz es un símbolo muy presente en nuestra cultura cristiana. Para los creyentes cristianos, **la cruz significa amor, ya que Cristo murió en la cruz como muestra de amor a los hombres.**

Puedes llevar una [cruz con cenizas](#) dentro si eres creyente. O si no lo eres, pero tu ser querido difunto sí lo era, es también una forma de mostrarle tu admiración y respeto por sus creencias.

Lágrimas para cenizas

Las [lágrimas](#) se derraman por alguien que nos ha marcado. Son tristeza cuando la pérdida se encuentra muy cercana en el tiempo. Pero a su vez, las lágrimas también aparecen en momentos de alegría intensa.

La muerte de los seres queridos produce tristeza, pero llevarles siempre con nosotros es motivo de felicidad. **Llevamos joyas con cenizas por amor y una lágrima es señal del amor sentido.**

¿Qué joya escogerás tú?

Aquí te hemos presentado los diseños de colgantes para cenizas más populares, pero hay muchas más posibilidades.

En caso de que tu idea de joya para cenizas sea muy concreta y no la encuentres, pídenos un [diseño personalizado](#).

Trato personalizado de calidad las 24 horas

Llevar contigo las cenizas de un ser querido es una decisión muy importante y has de estar plenamente satisfecho con la joya elegida. Por eso estamos siempre disponibles para atender tus peticiones y resolver tus dudas.

Garantizamos la calidad de nuestras joyas

Nuestras joyas para cenizas están fabricadas con materiales de primera calidad, por lo que no van a deteriorarse con el tiempo aunque las lleves a diario. Los materiales más comunes de estas joyas son oro, plata, cristal y acero inoxidable.

Esperamos que después de esta explicación conozcas mejor las joyas funerarias y los beneficios que trae consigo adquirirlas y regalarlas a otras personas cercanas.

Tener una joya para cenizas es llevar siempre contigo a esa persona que tanto significó en tu vida. No hay mejor manera de recordarla con el amor que merece.

-5-

"Me sonríes desde el cielo, lo sé..."

— www.porsiempre.es —

CUANDO LA VIDA
**te separa de un ser querido
el recuerdo de su sonrisa es su
mejor recuerdo.**


POR SIEMPRE
...

Seguimos ayudándote en por siempre.es

Para recibir consejos y frases de autoayuda todas las semanas sigue nuestra **página de Facebook**.

Recuerda que tenemos asistencia 24h en el número de teléfono **660 576 336** (Llamadas y WhatsApp).

Ir a www.porsiempre.es