

Cabanas

Law Firm & Accounting Firm

WE HELP SUCCESSFUL PEOPLE THROUGH TOUGH TIMES

Sergio Says...



As a family law attorney, I have seen many different emotions associated with divorce, and realize that not everyone will react the same.

I have noticed common emotions and stages that many people experience. These emotional stages are very real and can be compared to the stages of grief one feels after a loved one passes away. It's important to understand what may be coming emotionally as you navigate through a divorce.

Denial – This is a coping tool people use to avoid reality. You can't accept the fact that this is happening to you and feel as if divorce is not the answer to your marital problems. You may still feel as if you can control the outcome by changing something about yourself.

Shock/Anger – You feel like you are going crazy. Panic sets in, and you may swing back and forth from despair that your marriage is over to the hope that it can be salvaged. You become angry with your spouse and/or the situation. Fear creeps in and you may wonder if you will be alone forever or find it hard to think about finding love again.

Depression – You feel overwhelming sadness and find everyday tasks very difficult. Depression is a very toxic emotion. It is important to find support in this stage. Opening up about your feelings may help you move through this emotion more smoothly.

Bargaining – This is your mind's way of getting off the roller coaster. In this stage you may be saying to yourself that life before divorce wasn't the greatest, but it's better than what you are experiencing in the moment. You may have a yearning for your spouse or the life you had. This is a last-ditch effort in coming to terms with the decision to divorce.

Acceptance – The negative thoughts are fading. You still may have feelings of hurt and anger, but you have begun to let go of your past and can now see a light at the end of the tunnel. You can now envision a future and you are open the idea of creating a new life. One with new interests.

There are two sides to the divorce process. One is the human emotional side, and the other is the formal legal side. There is not just one correct way to navigate the emotional side, as it has no official beginning or end, but there is a very good way to handle the legal side. You will need an advocate who will guide you through the volatile uncertainties of divorce and keep you focused on your overall goal.

We are expanding into Miami-Dade County

WE ARE PROUD TO ANNOUNCE AN
ADDITIONAL OFFICE LOCATION COMING
SOON:

**323 Sunny Isles Blvd.,
Suite 700,
Sunny Isles Beach, FL 33160**

We Help People Every Day With...

- DIVORCE & SEPARATION
- ESTATE PLANNING
 - WILLS & TRUSTS
- PROBATE LITIGATION
- ASSET PROTECTION
- PERSONAL INJURY
- MEDICAL MALPRACTICE
- WORKER'S COMPENSATION
- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT DEFENSE
 - FORECLOSURE
 - LOAN MODIFICATION
 - BANKRUPTCY
 - COLLECTIONS DEFENSE
 - CREDIT CARD
 - DEBT SETTLEMENT
- LANDLORD-TENANT
- REAL ESTATE
- CRIMINAL DEFENSE
- IMMIGRATION

18503 Pines Boulevard, Suite 307
Pembroke Pines, FL 33029
Phone: 954-447-2580

www.CabanasLawFirm.com

- ▶ Hablamos Español
- ▶ Falamos Português

Cabanas

Law Firm & Accounting Firm

AYUDAMOS A PERSONAS EXITOSAS A TRAVÉS DE TIEMPOS DIFÍCILES

Sergio Dice... Como abogado de derecho de familia, he visto muchas emociones diferentes asociadas con el divorcio, y me doy cuenta de que no todo el mundo reacciona igual.



He notado emociones y etapas comunes que muchas personas experimentan. Estas etapas emocionales son muy reales y se pueden comparar a las etapas del dolor que uno siente después de la muerte de un ser querido. Es importante entender lo que puede estar sucediendo emocionalmente a medida que se desarrolla un divorcio.

Negación – Esta es una herramienta de afrontamiento que la gente utiliza para evitar la realidad. Usted no puede aceptar el hecho de que esto le está sucediendo y siente como si el divorcio no es la respuesta a sus problemas matrimoniales. Usted puede todavía sentir que puede controlar el resultado cambiando algo sobre sí mismo.

Shock/enojo – Se siente como si se estuviera volviendo loco. El pánico se apodera de usted, y puede tener sentimientos encontrados respecto a si su matrimonio se acaba o hay esperanza de que se pueda salvar. Usted se enoja con su cónyuge y/o la situación. El miedo se hace presente y usted puede preguntarse si va a estar solo para siempre o le resulta difícil pensar en encontrar el amor de nuevo.

Depresión – Siente una tristeza abrumadora y encuentra que las tareas cotidianas resultan muy difíciles. La depresión es una emoción muy tóxica. Es importante encontrar apoyo en esta etapa. Expresar sus sentimientos puede ayudarle a avanzar a lo largo de esta emoción más suavemente.

Negociación – Esta es la forma en que su mente sale de la montaña rusa. En esta etapa usted puede estar diciéndose a sí mismo que la vida antes del divorcio no era la más grande, pero es mejor que lo que usted está experimentando en el momento. Usted puede tener un anhelo para su cónyuge o la vida que tenía. Este es un último esfuerzo por llegar a un acuerdo con la decisión de divorciarse.

Aceptación – Los pensamientos negativos se desvanecen. Usted todavía puede tener sentimientos de dolor y enojo, pero usted ha empezado a dejar ir su pasado y ahora puede ver una luz al final del túnel. Ahora puede prever un futuro y se muestra abierto a la idea de crear una nueva vida. Un futuro con nuevos intereses.

Hay dos lados del proceso de divorcio. Uno es el lado emocional humano, y el otro es el lado legal formal. No hay sólo una manera correcta de navegar por el lado emocional, ya que no tiene ningún principio o fin oficial, pero hay una muy buena manera de manejar el lado legal. Necesitará un abogado que le guíe a lo largo de las incertidumbres volátiles del divorcio y le mantenga enfocado en su objetivo general.

Nos estamos expandiendo a Miami-Dade

ESTAMOS ORGULLOSOS DE ANUNCIAR UNA UBICACIÓN ADICIONAL DE LA OFICINA PRÓXIMAMENTE:

**323 Sunny Isles Blvd.,
Suite 700,
Sunny Isles Beach, FL 33160**

Ayudamos a las Personas Cada Día Con...

- DIVORCIO Y SEPARACIÓN
- PLANIFICACIÓN SUCESORIA
- TESTAMENTOS Y FIDEICOMISOS
- SUCESIONES
- PROTECCIÓN DE BIENES
- LESIONES PERSONALES
- NEGLIGENCIA MÉDICA
- COMPENSACIÓN DE TRABAJADORES
- LITIGIOS COMERCIALES
- DEFENSA DE DEUDAS
- DEFENSA DE EJECUCIÓN HIPOTECARIA
- MODIFICACIONES DE PRÉSTAMOS
- BANCARROTAS
- DEFENSA CONTRA AGENCIAS DE COBRANZA
- TARJETAS DE CRÉDITO
- LIQUIDACIÓN DE DEUDAS
- DISPUTAS PROPIETARIOS- INQUILINOS
- BIENES RAÍCES
- DEFENSA CRIMINAL
- INMIGRACIÓN

18503 Pines Boulevard, Suite 307
Pembroke Pines, FL 33029
Phone: 954-447-2580
www.AbogadoCabanas.com

- ▶ Hablamos Español
- ▶ Falamos Português