


Deník truchlení



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Upřímně ohodnoťte intenzitu truchlení a kvalitu spánku — i hodnota 10 je zde v pořádku
 - Zaškrtněte 'Vyhledal/a jsem podporu', pokud jste se s někým dnes spojili
 - V hlavní sekci otevřeně pište o svých pocitech — bez úprav, bez pravidel
 - Podělte se o konkrétní vzpomínku na osobu nebo věc, kterou jste ztratili
 - Napište krátký dopis své milované osobě — nemusí být dlouhý
 - Popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla: spouštěč, tělesný pocit, trvání
 - Zakončete jednou akcí péče o sebe a jednou věcí, za kterou jste vděční



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím (budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)

Pozitivní vzpomínka (podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)

Dopis zesnulému (pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)

Vlna zármutku (popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)

Dnešní péče o sebe (co jste dnes udělali pro péči o sebe?)

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím (budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)

Pozitivní vzpomínka (podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)

Dopis zesnulému (pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)

Vlna zármutku (popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)

Dnešní péče o sebe (co jste dnes udělali pro péči o sebe?)

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:

1

Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*

Datum: _____

Intenzita zármutku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o kterou jsem požádal/a:



Jak se cítím *(budte upřímní. žádný pocit není špatný. pojmenujte ho, abyste ho zkontrolovali)*

Pozitivní vzpomínka *(podělte se o konkrétní pozitivní vzpomínku na to, co jste ztratili)*

Dopis zesnulému *(pište přímo osobě, kterou jste ztratili — cokoliv nevyřčeného, vzpomínka, otázka, nebo...)*

Vlna zármutku *(popište vlnu smutku, která vás dnes zasáhla nejsilněji — co ji vyvolalo, jak se projevila v t...)*

Dnešní péče o sebe *(co jste dnes udělali pro péči o sebe?)*
