


Sorgdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid



Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Vurdér din sorgintensitet og søvnkvalitet ærligt — selv en 10 er tryk her
 - Markér "Rakte ud efter støtte", hvis du var i kontakt med nogen i dag
 - Skriv åbent om dine følelser i hoveddelen — ingen redigering, ingen regler
 - Del et specifikt minde om den person eller det, du har mistet
 - Skriv et kort brev til din elskede — det behøver ikke være langt
 - Beskriv enhver sorgbølge, der ramte i dag: trigger, kropslig fornemmelse, varighed
 - Afslut med én egensorgshandling og én ting, du er taknemmelig for



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdest i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdt i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...)

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...)

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)

Dato: _____

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg søgte:

Hvordan jeg har det (vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)

Positivt minde (del en specifik positiv erindring om det, du har mistet)

Brev til den, du har mistet (skriv direkte til den person, du har mistet — alt det usagte, et minde, et sp...

Sorgbølge (beskriv den bølge af sorg, der ramte hårdst i dag — hvad udløste den, hvordan den føltes i kr...

Selvomsorg i dag (hvad gjorde du for at tage vare på dig selv?)
