

Ημερολόγιο Πενθους

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

- Βαθμολογήστε την ενταση του πένθους και την ποιότητα υπνου ειλικρινα -- ακομα και το 10 ειναι ασφαλές εδω
- Τσεκαρετε 'Ζητησα υποστηριξη' αν επικοινωνησατε με καποιον σημερα
- Γραψτε ανοιχτα για τα συναισθηματα σας στην κυρια ενοτητα -- χωρις επεξεργασια, χωρις κανονες
- Μοιραστειτε μια συγκεκριμενη αναμνηση του ατομου ή πραγματος που χασατε
- Γραψτε ενα συντομο γραμμα στον αγαπημενο σας -- δεν χρειαζεται να ειναι μακρυ
- Περιγραψτε τυχον κυμα πενθους που ηρθε σημερα: ερεθισμα, σωματικη αισθηση, διαρκεια
- Τελειωστε με μια πραξη αυτοφροντιδας και ενα πραγμα για το οποιο ειστε ευγνωμονες



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ*Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε***ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ***Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες***ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ***Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'***ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ***Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε***ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ***Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτούσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ

Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ*Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε***ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ***Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες***ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ***Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'***ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ***Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε***ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ***Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ*Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε***ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ***Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες***ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ***Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'***ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ***Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε***ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ***Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ*Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε***ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ***Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες***ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ***Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'***ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ***Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε***ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ***Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτήσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κατι που δεν ειπωθηκε, μια αναμνηση, μια ερωτηση η απλα 'μου λειπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτυπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτησε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατησε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΝΘΟΥΣ



Ημερομηνία _____

Ενταση πένθους:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιότητα ύπνου:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Υποστήριξη στην οποία κατέφυγα:

--

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

Να είστε ειλικρινείς. Κανένα συναίσθημα δεν είναι λάθος. Ονομάστε το για να το κατανοήσετε

ΘΕΤΙΚΉ ΑΝΑΜΝΗΣΗ

Μοιράσου μια συγκεκριμένη θετική ανάμνηση αυτού που έχασες

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΧΑΜΕΝΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

Γράψε απευθείας στο άτομο που έχασες -- κάτι που δεν ειπώθηκε, μια αναμνηση, μια ερώτηση ή απλα 'μου λείπεις'

ΚΥΜΑ ΠΕΝΘΟΥΣ

Περιέγραψε το κύμα πένθους που σε χτύπησε πιο δυνατά σήμερα -- τι το πυροδοτούσε, πως το ενίωσες στο σώμα σου, ποσο κρατήσε

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΉΜΕΡΑ

Τι έκανες για να φροντίσεις τον εαυτό σου;