


Surupäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Arvioi surun voimakkuus ja unen laatu rehellisesti — jopa 10 on turvallista tässä
 - Merkitse "Pyysin tukea", jos olit tänään yhteydessä kehenkään
 - Kirjoita avoimesti tunteistasi pääosiossa — ei muokkaamista, ei sääntöjä
 - Jaa tietty muisto henkilöstä tai asiasta, jonka menetit
 - Kirjoita lyhyt kirje rakkaallesi — sen ei tarvitse olla pitkä
 - Kuvaile suruaalto, joka iski tänään: laukaisija, kehon tuntemus, kesto
 - Lopeta yhdellä itsestä huolehtimisen teolla ja yhdellä asialla, josta olet kiitollinen



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*

Päivämäärä: _____

Surun voimakkuus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tuki, johon turvauduin:

Miltä minusta tuntuu *(ole rehellinen. mikään tunne ei ole väärä. nimeä se kesyttääksesi sen)*

Positiivinen muisto *(jaa tietty positiivinen muisto siitä, minkä olet menettänyt)*

Kirje menetetyille *(kirjoita suoraan menettämällesi ihmiselle — sanomatta jääneitä asioita, muisto, kysy...)*

Surun aalto *(kuvaile päivän rajuinta surun aaltoa — mikä laukaisi sen, miltä se tuntui kehossasi, kuinka ka...)*

Itsestä huolehtiminen tänään *(mitä teit huolehtiaksesi itsestäsi?)*