

---



# Dnevnik tugovanja

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Iskreno ocijenite intenzitet tugovanja i kvalitetu sna — čak je i 10 sigurno ovdje
  - Označite 'Potražio/la sam podršku' ako ste se danas s nekim povezali
  - Otvoreno pišite o svojim osjećajima u glavnom odjeljku — bez uređivanja, bez pravila
  - Podijelite specifičnu uspomenu na osobu ili stvar koju ste izgubili
  - Napišite kratko pismo svojoj voljenoj osobi — ne mora biti dugo
  - Opišite svaki val tuge koji vas je danas pogodio: okidač, tjelesni osjećaj, trajanje
  - Završite s jednom radnjom brige o sebi i jednom stvari za koju ste zahvalni



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Kvaliteta sna:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Intenzitet tuge:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvaliteta sna:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podrška koju sam potražio/la:



**Kako se osjećam** *(budite iskreni. nijedan osjećaj nije pogrešan. imenujte ga da biste ga ukrotili)*

---

---

---

**Pozitivna uspomena** *(podijelite specifičnu pozitivnu uspomenu na ono što ste izgubili)*

---

---

---

**Pismo izgubljenoj osobi** *(pišite izravno osobi koju ste izgubili - bilo što neizrečeno, sjećanje, pitanje ili je...)*

---

---

---

**Val tuge** *(opišite val tuge koji vas je danas najjače pogodio - što ga je pokrenulo, kako se osjećao u tijelu, k...)*

---

---

---

**Briga o sebi danas** *(što ste danas učinili da se brinete o sebi?)*

---

---

---