

---



# Gyásznapló

---



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Értékelje gyásza intenzitását és alvásminőségét őszintén — még a 10-es is biztonságos itt
  - Jelölje ki a 'Segítséget kértem' opciót, ha kapcsolatba lépett valakivel ma
  - Írjon nyíltan érzéseiről a fő részben — nincs szerkesztés, nincsenek szabályok
  - Osszon meg egy konkrét emléket az elvesztett személyről vagy dologról
  - Írjon egy rövid levelet szeretnének — nem kell hosszúnak lennie
  - Írja le a mai gyász hullámot: kiváltó tényező, testi érzés, időtartam
  - Zárja egy öngondoskodási cselekedettel és egy dologgal, amiért hálás



Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(összefoglalj egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítst)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítst)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(összefoglalj egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítod)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Gyász intenzitása:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Támogatás, amihez fordultam:



**Hogyan érzek** *(légy őszinte. nincs rossz érzés. nevezd meg, hogy megszelídítst)*

---

---

---

**Pozitív emlék** *(össz meg egy konkrét pozitív emléket arról, amit elveszítettél)*

---

---

---

**Levél az elveszettnek** *(írd közvetlenül annak, akit elvesztettél — bármi, ami kimondatlan maradt, egy e...)*

---

---

---

**Gyász hullám** *(írd le a ma legerősebb gyász hullámot — mi váltotta ki, hogyan érezted a testedben, meddig...)*

---

---

---

**Mai öngondoskodás** *(mit tettél ma, hogy vigyázz magadra?)*

---

---

---