

---



# Grief Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

- 
- Rate your grief intensity and sleep quality honestly — even a 10 is safe here
  - Tick "Reached out for support" if you connected with anyone today
  - Write openly about your feelings in the main section — no editing, no rules
  - Share a specific memory of the person or thing you lost
  - Write a short letter to your loved one — it does not need to be long
  - Describe any grief wave that hit today: trigger, body sensation, duration
  - End with one self-care action and one thing you are grateful for



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

**Data:** \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:

**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Intensità del dolore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Supporto a cui mi sono rivolto/a:



**Come mi sento** *(sii onesto. nessun sentimento è sbagliato. dagli un nome per addomesticarlo)*

---

---

---

**Ricordo positivo** *(condividi un ricordo positivo specifico di ciò che hai perso)*

---

---

---

**Lettera al caro perduto** *(scrivi direttamente alla persona che hai perso — qualcosa rimasto non detto, u...)*

---

---

---

**Ondata di dolore** *(descrivi l'ondata di dolore che ti ha colpito di più oggi — cosa l'ha scatenata, come ti h...)*

---

---

---

**Cura di sé oggi** *(cosa hai fatto per prenderti cura di te stesso/a?)*

---

---

---