


Diario del Lutto



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 Dedicare 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



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?)*
