


애도 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)

날짜: _____

슬픔의 강도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

도움을 요청한 곳:

나의 감정 (솔직하게 쓰세요. 잘못된 감정은 없습니다. 이름을 붙여 다스리세요)

긍정적인 기억 (잃어버린 것에 대한 구체적인 긍정적 기억을 나눠 보세요)

떠난 이에게 쓰는 편지 (떠난 이에게 직접 써보세요 — 못 다 한 말, 기억, 질문, 또는 그냥 '보고 싶어요')

슬픔의 파도 (오늘 가장 힘들게 밀려온 슬픔의 파도를 묘사하세요 — 무엇이 촉발했는지, 몸으로 어떻게 느꼈는지, 얼마나 지속됐는지)

오늘의 자기 돌봄 (오늘 자신을 돌보기 위해 무엇을 했나요?)
