


Rouwdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:



Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:



Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:



Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:



Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*

Datum: _____

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

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

Steun die ik heb gezocht:

Hoe ik me voel *(wees eerlijk. geen enkel gevoel is fout. benoem het om het te temmen)*

Positieve herinnering *(deel een specifieke positieve herinnering aan wat je hebt verloren)*

Brief aan de overledene *(schrijf rechtstreeks aan de persoon die je hebt verloren — alles wat onuitgesp...)*

Rouwgolf *(beschrijf de golf van verdriet die vandaag het hardst aankwam — wat het triggerde, hoe het aan...)*

Zelfzorg vandaag *(wat deed je om voor jezelf te zorgen?)*
