

---



# Sorgjournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Vurder sorgintensiteten og søvnkvaliteten ærlig — selv en 10 er trygt her
  - Kryss av for "Søkte støtte" hvis du hadde kontakt med noen i dag
  - Skriv åpent om følelsene dine i hoveddelen — ingen redigering, ingen regler
  - Del et spesifikt minne om personen eller det du har mistet
  - Skriv et kort brev til din kjære — det trenger ikke å være langt
  - Beskriv eventuelle sorgbølger som traff i dag: trigger, kroppsfornekkelse, varighet
  - Avslutt med én egenomsorgshandling og én ting du er takknemlig for



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Støtte jeg oppsøkte:

**Hvordan jeg føler meg** (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

---

---

---

**Positivt minne** (del et spesifikt positivt minne om det du har mistet)

---

---

---

**Brev til den du har mistet** (skriv direkte til personen du har mistet - noe usagt, et minne, et spørsmål, ...)

---

---

---

**Sorgbølge** (beskriv sorgbølgen som traff hardest i dag - hva utløste den, hvordan det kjentes i kroppen, hv...)

---

---

---

**Egenomsorg i dag** (hva gjorde du for å ta vare på deg selv?)

---

---

---