


Dziennik żałoby



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:



Jak się czuję *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)*

Pozytywne wspomnienie *(podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)*

List do utraczonej osoby *(napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)*

Fala żałoby *(opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)*

Dbanie o siebie dziś *(co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)*

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)*

Pozytywne wspomnienie *(podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)*

List do utraconej osoby *(napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)*

Fala żałoby *(opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)*

Dbanie o siebie dziś *(co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)*

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:



Jak się czuję *(bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)*

Pozytywne wspomnienie *(podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)*

List do utraconej osoby *(napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)*

Fala żałoby *(opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)*

Dbanie o siebie dziś *(co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)*

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:



Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je oswoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraczonej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)

Data: _____

Intensywność żałoby:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem:

Jak się czuję (bądź szczery/-a. żadne uczucie nie jest złe. nazwij je, aby je owoić)

Pozytywne wspomnienie (podziel się konkretnym pozytywnym wspomnieniem tego, co utraciłeś/utraciłaś...)

List do utraconej osoby (napisz bezpośrednio do osoby, którą utraciłeś/aś — cokolwiek pozostało niewy...)

Fala żałoby (opisz falę żalu, która uderzyła najsilniej dziś — co ją wywołało, jak poczułeś/aś ją w ciele, jak d...)

Dbanie o siebie dziś (co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby zadbać o siebie?)