


Jurnal de Doliu



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Evaluează-ți intensitatea doliului și calitatea somnului onest — chiar și un 10 este sigur aici
 - Bifează 'Am cerut sprijin' dacă ai intrat în legătură cu cineva astăzi
 - Scrie deschis despre sentimentele tale în secțiunea principală — fără editare, fără reguli
 - Împărtășește o amintire specifică despre persoana sau lucrul pe care l-ai pierdut
 - Scrie o scurtă scrisoare persoanei dragi — nu trebuie să fie lungă
 - Descrie orice val de doliu care te-a lovit astăzi: factor declanșator, senzație corporală, durată
 - Încheie cu o acțiune de autoîngrijire și un lucru pentru care ești recunoscător



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l împlânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*

Data: _____

Intensitatea doliului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Srijinul pe care l-am cerut:

Cum mă simt *(fii sincer. niciun sentiment nu este greșit. numește-l pentru a-l îmblânzi)*

Amintire pozitivă *(împărtășește o amintire pozitivă specifică a ceea ce ai pierdut)*

Scrisoare către cel pierdut *(scrie direct persoanei pe care ai pierdut-o - orice a rămas nespus, o aminti...)*

Val de doliu *(descrie valul de durere care te-a lovit cel mai tare azi - ce l-a declanșat, cum l-ai simțit în cor...)*

Auto-îngrijire astăzi *(ce ai făcut pentru a avea grijă de tine?)*