


Дневник горевания



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Честно оцените интенсивность горя и качество сна — даже оценка 10 здесь безопасна
 - Отметьте «Обратился за поддержкой», если вы сегодня связались с кем-нибудь
 - Пишите открыто о своих чувствах — без редактирования и правил
 - Поделитесь конкретным воспоминанием о потерянном человеке или утрате
 - Напишите короткое письмо ушедшему — длина не важна
 - Опишите волну горя, если она была: триггер, ощущение в теле, продолжительность
 - Завершите одним актом заботы о себе и одной вещью, за которую вы благодарны



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства (будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)

Позитивное воспоминание (поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)

Письмо ушедшему (напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)

Волна горя сегодня (опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)

Забота о себе сегодня (что вы сделали для заботы о себе?)

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*

Дата: _____

Интенсивность горя (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обратился за поддержкой:



Мои чувства *(будьте честны. нет плохих чувств. назовите, чтобы осознать)*

Позитивное воспоминание *(поделитесь конкретным позитивным воспоминанием о потере)*

Письмо ушедшему *(напишите напрямую тому, кого потеряли — всё невысказанное, воспоминани...)*

Волна горя сегодня *(опишите волну горя, которая накрыла сегодня сильнее всего — что её вызва...)*

Забота о себе сегодня *(что вы сделали для заботы о себе?)*
