


Dennik smutku



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Uprimne ohodnotte intenzitu smutku a kvalitu spanku - aj 10 je tu bezpečne
 - Zaskrtnite 'Vyhľadal som podporu', ak ste sa dnes s niekym spojili
 - Píšte otvorene o svojich pocitoch v hlavnej sekcii - žiadne upravovanie, žiadne pravidla
 - Podelte sa o konkrétnu spomienku na osobu alebo vec, ktoru ste stratili
 - Napíšte krátky list vasmu milovanemu - nemusí byť dlhý
 - Popíšte akukolvek vlnu smutku, ktorá vás dnes zasiahla: spúšťac, telesný pocit, trvanie
 - Ukončite jednou akciou sebastarostlivosti a jednou vecou, za ktoru ste vďační



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podel'te sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podel'te sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podel'te sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podel'te sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podel'te sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podel'te sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Podpora, o ktorú som požiadal/a:



Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)

Dátum: _____

Intenzita smútku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Podpora, o ktorú som požiadal/a:

Ako sa cítim (budte úprimní. žiadny pocit nie je zlý. pomenujte ho, aby ste ho skrotili)

Pozitívna spomienka (podelte sa o konkrétnu pozitívnu spomienku na to, čo ste stratili)

List zosnulemu (piste priamo osobe, ktoru ste stratili - cokolvek nevy povedane, spomienka, otazka alebo j...)

Vlna smútku (popiste vlnu smutku, ktora dnes zasiahla najsilnejsie - co ju vyvolalo, ako ste ju citili v tele, a...)

Dnešná starostlivosť o seba (čo ste dnes urobili pre starostlivosť o seba?)
