

---



# Дневник туговања

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

- 
- Искрено оцените интензитет туге и квалитет сна - чак и 10 је безбедно овде
  - Означите 'Потражио/ла сам подршку' ако сте се данас повезали са неким
  - Пишите отворено о својим осећањима у главној секцији - без уређивања, без правила
  - Поделите конкретну успомену на особу или ствар коју сте изгубили
  - Напишите кратко писмо свом вољеном - не мора бити дугачко
  - Опишите сваки талас туге који вас је погодио данас: окидач, телесни осећај, трајање
  - Завршите са једном акцијом бриге о себи и једном ствари за коју сте захвални



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:

**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** (будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)

---

---

---

**Позитивно сећање** (поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** (пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...

---

---

---

**Талас туге** (опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...

---

---

---

**Брига о себи данас** (шта сте урадили да се побринете за себе?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Интензитет туге:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Квалитет спавања:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Подршка коју сам потражио/ла:



**Како се осећам** *(будите искрени. ниједно осећање није погрешно. именујте га да бисте га укротили)*

---

---

---

**Позитивно сећање** *(поделите одређено позитивно сећање на оно што сте изгубили)*

---

---

---

**Писмо изгубљеној особи** *(пишите директно особи коју сте изгубили -- било шта неизречено, сећа...*

---

---

---

**Талас туге** *(опишите талас туге који вас је данас најјаче погодио -- шта га је изазвало, како сте га о...*

---

---

---

**Брига о себи данас** *(шта сте урадили да се побринете за себе?)*

---

---

---