

---



# Sorgejournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Sorgintensitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sömnkvalitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stöd jag sökte:

**Hur jag känner mig** (var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)

---

---

---

**Positivt minne** (dela ett specifikt positivt minne av det du har förlorat)

---

---

---

**Brev till den bortgångne** (skriv direkt till den du förlorat — allt osagt, ett minne, en fråga eller helt enk...)

---

---

---

**Sorgvåg** (beskriv den sorgvåg som slog hårdast idag — vad utlöste den, hur den kändes i kroppen, hur läng...)

---

---

---

**Egenvård idag** (vad gjorde du för att ta hand om dig själv?)

---

---

---