

# Yas Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Yas yoğunluğu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ulaştığım Destek:

**Nasıl hissediyorum** (dürüst olun. hiçbir duygu yanlış değildir. adlandırarak ehlileştirin)

**Güzel anı** (kaybettiğiniz şeyle ilgili belirli bir güzel anı paylaşın)

**Kaybedilen kişiye mektup** (kaybettiğiniz kişiye doğrudan yazın — söylenememiş sözler, bir anı, bir soru...)

**Yas dalgası** (bugün en sert vuran yas dalgasını tarif edin — onu ne tetikledi, bedeninizde nasıl hissettirdi, n...)

**Bugünkü öz bakım** (kendinize bakmak için ne yaptınız?)