

---



# Журнал горювання

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Чесно оцініть інтенсивність горя та якість сну -- навіть 10 тут безпечно
  - Відмітьте 'Звернувся за підтримкою', якщо ви з кимось спілкувалися сьогодні
  - Пишіть відкрито про свої почуття в основному розділі -- без редагування, без правил
  - Поділіться конкретним спогадом про людину або те, що ви втратили
  - Напишіть короткого листа до коханої людини -- він не мусить бути довгим
  - Опишіть будь-яку хвилю горя, що накрила сьогодні: тригер, тілесне відчуття, тривалість



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я почуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Інтенсивність горя:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Підтримка, до якої я звернувся:



**Як я відчуваюся** *(будьте чесними. жодне почуття не є хибним. назвіть його, щоб приборкати)*

---

---

---

**Позитивний спогад** *(поділіться конкретним позитивним спогадом про те, що ви втратили)*

---

---

---

**Лист тому, кого втратив** *(напишіть безпосередньо людині, яку ви втратили -- все невисловлене, с...)*

---

---

---

**Хвиля горя** *(опишіть хвилю горя, яка накрила найсильніше сьогодні -- що її спровокувало, як вона ві...)*

---

---

---

**Турбота про себе сьогодні** *(що ви зробили, щоб подбати про себе?)*

---

---

---