

---



# Nhật Ký Đau Buồn

---



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

---

# Cách sử dụng nhật ký này

---

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- 
- Đánh giá cường độ đau buồn và chất lượng giấc ngủ một cách trung thực — ngay cả điểm 10 cũng an toàn ở đây
  - Đánh dấu "Đã liên hệ để được hỗ trợ" nếu bạn đã kết nối với ai đó hôm nay
  - Viết thoải mái về cảm xúc trong phần chính — không chỉnh sửa, không quy tắc
  - Chia sẻ một kỷ niệm cụ thể về người hoặc điều bạn đã mất
  - Viết một bức thư ngắn cho người thân yêu — không cần dài
  - Mô tả bất kỳ đợt sóng đau buồn nào ập đến hôm nay: yếu tố kích hoạt, cảm giác cơ thể, thời gian
  - Kết thúc với một hành động tự chăm sóc và một điều bạn biết ơn



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---

Ngày: \_\_\_\_\_

Cường độ đau buồn:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Chất lượng giấc ngủ:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến:

**Cảm nhận của tôi** (hãy thành thật. không cảm xúc nào là sai. gọi tên nó để thuần hóa nó)

---

---

---

**Kỷ niệm đẹp** (chia sẻ một kỷ niệm tích cực cụ thể về điều bạn đã mất)

---

---

---

**Thư gửi người đã mất** (viết trực tiếp cho người bạn đã mất — điều chưa kịp nói, một kỷ niệm, một câu h...)

---

---

---

**Đợt đau buồn** (mô tả đợt sóng đau buồn mạnh nhất hôm nay — điều gì gây ra, cơ thể cảm nhận thế nào, ...)

---

---

---

**Chăm sóc bản thân hôm nay** (bạn đã làm gì để chăm sóc bản thân?)

---

---

---