

---



# 悲伤疗愈日记

---



30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

---

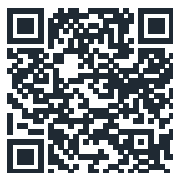
# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 诚实地评估您的悲伤强度和睡眠质量——即使是10分也是安全的
  - 如果您今天与任何人联系了，勾选'寻求支持'
  - 在主要版块自由地写下您的感受——不编辑，没有规则
  - 分享一段关于您失去之人或物的具体记忆
  - 给您的亲人写一封短信——不需要很长
  - 描述今天袭来的任何悲伤波浪：触发因素、身体感觉、持续时间
  - 以一个自我照顾行动和一件您感恩的事结束



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

◆  
我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

◆

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

◆

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

◆  
我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

◆

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

◆

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

悲伤强度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

寻求的支持:

我的感受 (坦诚面对。没有不对的感受。说出感受, 就能驾驭它)

---

---

---

美好回忆 (分享一段关于你所失去之物的美好回忆)

---

---

---

给逝去之人的信 (直接写给你失去的人——任何未说出口的话、一段回忆、一个问题, 或者简单地说'我想你')

---

---

---

悲伤浪潮 (描述今天最猛烈的那股悲伤浪潮——是什么触发的、身体里是什么感觉、持续了多久)

---

---

---

今天的自我关爱 (你今天为照顾自己做了什么?)

---

---

---