Diario de duelo

Una entrada breve puede bastar. No tienes que escribir todo ni hacerlo en orden.

Emociones del duelo (pueden mezclarse)

Tristeza · Añoranza · Enojo · Culpa · Alivio · Cariño · Vacío · Gratitud · Miedo · Confusión · Paz

Fecha	Cómo me sentí hoy	Recuerdo o vínculo	Qué necesité / quién me acompañó

No tienes que escribir todos los días ni en orden. Una entrada corta basta cuando ayude.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo