



HOLIDAY GRIEF JOURNAL



[illegible]



TODAY I FEEL... (CIRCLE ONE)

😊 HOPEFUL 😞 SAD 😡 ANGRY 😴 TIRED 🌿 PEACEFUL ❤️ GRATEFUL

SOMETHING SMALL THAT BROUGHT ME COMFORT TODAY:

ONE WORD TO DESCRIBE MY GRIEF TODAY: _____

PROMPTS:

- MY FAVORITE HOLIDAY MEMORY WITH MY LOVED ONE IS...
- A SCENT, SONG, OR MEAL THAT REMINDS ME OF THEM IS...
- THIS YEAR, I WILL HONOR THEM BY...

Blank lined paper for writing, featuring a decorative Christmas ball and tree illustration in the bottom right corner.



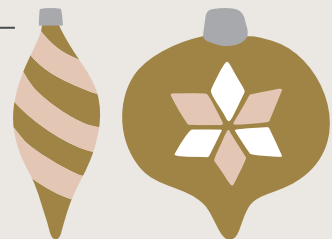
EVEN IN GRIEF, GRATITUDE CAN GENTLY LIFT THE HEART. WRITE
DOWN 3 THINGS YOU ARE GRATEFUL FOR TODAY:

1.

2.

3.

ONE HOPE I CARRY FOR THE COMING YEAR IS:



LIST THINGS THAT HELP YOU WHEN GRIEF FEELS OVERWHELMING:

A PRAYER OR SCRIPTURE I TURN TO:



A FRIEND OR FAMILY MEMBER I CAN CALL:

A PLACE THAT FEELS PEACEFUL:

A CALMING ACTIVITY (WALK, MUSIC, JOURNALING):_



WHAT HAVE I LEARNED ABOUT MYSELF IN THIS FIRST HOLIDAY
SEASON OF GRIEF?



HOW DO I WANT TO CARRY MY LOVED ONE'S MEMORY INTO THE
NEW YEAR?





NHẬT KÝ NỖI ĐAU MÙA LỄ

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Hôm nay tôi cảm thấy: (khoanh tròn một)

😊 HY VỌNG 😞 BUỒN 😡 GIẬN DỮ 😴 MỆT MỎI 🌿 BÌNH AN ❤️ BIẾT ƠN

Một từ để mô tả nỗi buồn hôm nay:

Một từ để mô tả nỗi buồn hôm nay: _____

Câu hỏi gợi ý:

- **Kỷ niệm mùa lễ yêu thích nhất của tôi với người thân là...**
- **Một mùi hương, bài hát, hoặc món ăn gợi nhớ họ là...**
- **Năm nay, tôi sẽ tưởng nhớ họ bằng cách...**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there are two small, stylized brown icons: a Christmas tree and a round ornament with a wavy pattern and dots.

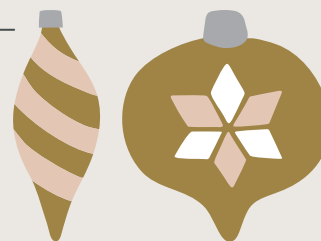
Ngay cả trong nỗi buồn, lòng biết ơn có thể nhẹ nhàng nâng đỡ tâm hồn. Hãy viết ra 3 điều bạn biết ơn hôm nay:

1.

2.

3.

Một niềm hy vọng tôi mang theo cho năm mới:



**Ghi lại những điều giúp bạn khi nỗi đau quá sức
chịu đựng:**

Một lời cầu nguyện hoặc đoạn Kinh Thánh tôi hay đọc:

Một người bạn hoặc thành viên gia đình tôi có thể gọi:



Một nơi mang lại sự bình an:

Một hoạt động làm dịu (đi dạo, nghe nhạc, viết nhật ký):



**Tôi đã học được gì về bản thân trong mùa lễ đầu tiên
đầy tang thương này?**



**Tôi muốn mang kỷ ức về người thân vào năm mới như
thế nào?**





DIARIO DE DUELO EN LAS FIESTAS



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



HOY ME SIENTO: (MARCA UNA OPCIÓN)



ESPERANZADO



TRISTE



ENOJADO



CANSADO



EN PAZ



AGRADECIDO

ALGO PEQUEÑO QUE ME TRAJÓ CONSUELO HOY:

UNA PALABRA PARA DESCRIBIR MI DUELO HOY:

PREGUNTAS:

- MI RECUERDO FAVORITO DE LAS FIESTAS CON MI SER QUERIDO ES...
- UN AROMA, CANCIÓN O COMIDA QUE ME RECUERDA A ÉL/ELLA ES...
- ESTE AÑO, LO/LA HONRARÉ DE LA SIGUIENTE MANERA...

Blank lined paper for writing, featuring horizontal lines and a decorative border at the bottom with a Christmas tree and a circular ornament.



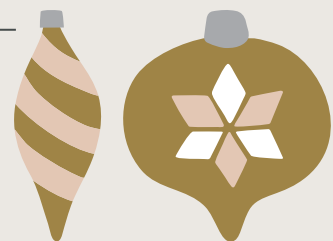
AUN EN MEDIO DEL DUELO, LA GRATITUD PUEDE LEVANTAR
SUAVEMENTE EL CORAZÓN. ESCRIBE 3 COSAS POR LAS QUE TE
SIENTAS AGRADECIDO HOY:

1.

2.

3.

UNA ESPERANZA QUE LLEVO PARA EL PRÓXIMO AÑO ES:



HAZ UNA LISTA DE COSAS QUE TE AYUDEN CUANDO EL DUELO SE
SIENTA ABRUMADOR:

UNA ORACIÓN O ESCRITURA A LA QUE RECURRO:



UN AMIGO O FAMILIAR A QUIEN PUEDO LLAMAR:

UN LUGAR QUE ME DÉ PAZ:

UNA ACTIVIDAD QUE ME CALME (CAMINAR, MÚSICA, ESCRIBIR):_



¿QUÉ HE APRENDIDO SOBRE MÍ MISMO EN ESTA PRIMERA
TEMPORADA DE FIESTAS CON DUELO?



¿CÓMO QUIERO LLEVAR LA MEMORIA DE MI SER QUERIDO AL NUEVO
AÑO?

