

# TRAUERTRACKER JUNI

Es tut gut, die eigene Trauer zu beobachten und zu dokumentieren. Dadurch verliert sie ihren Schrecken. In diesem Monat geht das so: Du druckst diesen TrauerTracker auf DinA4 aus. Dann atmest du zweimal ganz tief ein und

aus und fühlst in dich hinein. Welche Farbe gibst du dem heutigen Tag? Jetzt malst du mit dieser Farbe das Datumsfeld aus. So siehst du am Ende des Monats, wie sich deine Trauer farblich verändert.

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Zusammenfassend war der Monat für mich (Bitte ankreuzen):

Schwer wie ein Nashorn

Leicht wie ein Junikäfer