

Дневник за възстановяване

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ДНЕВНИК ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Дата _____

ДЕН НА ТРЕЗВЕНОСТ

Въведете номера на деня на трезвеност, за да проследите напредъка си

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ДНЕС

Проверете как се чувствате физически и емоционално -- бъдете честни и конкретни

ТРИГЕРИ ДНЕС

Какво предизвиква желания или трудни моменти днес?

ИЗПОЛЗВАНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Какви стратегии използвахте, за да се справите?

ПОДКРЕПА, КЪМ КОЯТО СЕ ОБЪРНАХ

Обадихте ли се, писахте ли или говорихте ли с някого -- приятел, спонсор, семейство или консултант?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо