

---





# Deník zotavení ze závislosti

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Každé ráno začněte stanovením svého záměru pro zotavení
  - Zaznamenejte počet dnů střízlivosti a ohodnoťte bažení, náladu, spánek a energii
  - Napište reflexi zotavení — co vás vyzkoušelo a co vám dodalo sílu
  - Poznamenejte si všechny spouštěče, se kterými jste se setkali, a strategie, které vám pomohly se vyrovnat
  - Zaznamenejte alespoň jedno vítězství a s kým jste se spojili pro podporu
  - Zakončete vděčností — jmenujte něco konkrétního, za co jste vděční



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chuť nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dny střízlivosti: \_\_\_\_\_

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Zamyšlení nad střízlivostí** (jaký byl váš den v procesu uzdravování? co bylo těžké, co vám pomohlo zůs...

**Dnešní spouštěče** (co dnes vyvolalo chutě nebo obtížné momenty?)

**Použité strategie zvládnání** (jaké strategie jste použili ke zvládnání?)

**Denní vítězství** (jmenujte alespoň jednu výhru — odolali jste chuti, požádali o pomoc, zvolili zdravou aktiv...

**Podpůrné kontakty** (s kým jste se dnes spojili? sponzor, skupina, přítel, rodina — i krátký rozhovor se po...

**Ranní záměr** (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)