


Deník zotavení



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

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



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)

Datum: _____

Den střízlivosti č. (zadejte číslo dne střízlivosti pro sledování vašeho milníku)

Jak se dnes cítím (zjistěte, jak se cítíte fyzicky a emočně — buďte upřímní a konkrétní)

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

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

Podpora, o kterou jsem požádal/a (zavolali jste, napsali nebo mluvili s někým — přítelem, sponzorem...)

Dnešní úspěch (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

Za co jsem dnes vděčný/vděčná (za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Cíle na zítřek (čeho chcete dosáhnout zítra?)