


Deník střízlivosti



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 aktualizujte počet dní střízlivosti
 - Ohodnoťte náladu, bažení, energii, kvalitu spánku a úroveň stresu (1-10)
 - Pište o svých reflexích zotavení, spouštěčích a copingových strategiích
 - Zaznamenejte alespoň jedno denní vítězství, bez ohledu na jeho velikost
 - Poznamenejte si, s kým jste se dnes spojili pro podporu
 - Uveďte věci, za které jste ve svém zotavení vděční



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

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

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

Úroveň energie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita spánku: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10): (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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(jakou strategii jste použili ke zvládnání?)*

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

Datum: _____

Dny střízlivosti: _____

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita chutí (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (jakou strategii jste použili ke zvládnání?)

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