


Dagbog til afhængighedsrecovery



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

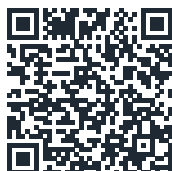
Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømmes
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Start hver morgen med at sætte din recovery-intention
 - Log dit antal ædru dage og vurderer trang, humør, søvn og energi
 - Skriv din recovery-refleksion — hvad udfordrede dig, og hvad holdt dig stærk
 - Notér eventuelle triggere, du mødte, og strategier der hjalp dig med at mestre dem
 - Registrer mindst én sejr og hvem du var i kontakt med for støtte
 - Afslut med taknemmelighed — nævn noget specifikt, du er taknemmelig for



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Dage ædru: _____

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

Humørbedømmelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ædrueligheds-refleksion (hvordan var din dag i afholdenhed? hvad var svært, hvad hjalp dig med at ho...)

Triggere i dag (hvad udløste trang eller svære øjeblikke i dag?)

Anvendte mestringsstrategier (hvilke strategier brugte du til at håndtere det?)

Daglige sejre (nævn mindst én sejr — modstod en trang, rakte ud efter hjælp, valgte en sund aktivitet)

Støtteforbindelser (hvem var du i kontakt med i dag? sponsor, gruppe, ven, familie — selv en kort samta...)

Morgenintention (hvad vil du fokusere mest på i dag?)