



Helbredelsesjournal



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering

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 dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



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

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejre det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejlr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejlr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejlr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejlr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)

Dato: _____

Ædruelighedsdag nr. (indtast dit ædruelighedsdagnummer for at følge din milepæl)

Hvordan jeg har det i dag (tjek ind med, hvordan du har det fysisk og følelsesmæssigt — vær ærlig og ...)

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

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

Støtte jeg søgte (ringede, skrev eller talte du med nogen — en ven, sponsor, familie eller rådgiver?)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Mål for i morgen (hvad vil du gerne opnå i morgen?)