


Ædruelighedsdagbog



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

-
- Opdater dit antal ædru dage hver morgen
 - Vurdér humør, trang, energi, søvnkvalitet og stressniveau (1-10)
 - Skriv om dine recovery-refleksioner, triggere og mestringsstrategier
 - Registrer mindst én daglig sejr, uanset hvor lille
 - Notér hvem du var i kontakt med for støtte i dag
 - List ting, du er taknemmelig for i din recovery



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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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

Dato: _____

Dage ædru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trang-intensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energ niveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brugte du til at håndtere det?)

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