


Addiction Recovery Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido



Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Start each morning by setting your recovery intention
 - Log your sobriety day count and rate cravings, mood, sleep, and energy
 - Write your recovery reflection — what challenged you and what kept you strong
 - Note any triggers encountered and strategies that helped you cope
 - Record at least one victory and who you connected with for support
 - End with gratitude — name something specific you are thankful for



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

Detonantes de Hoy *(que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)*

Estrategias de Afrontamiento Usadas *(que estrategias usaste para afrontarlo?)*

Victorias del día *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

Conexiones de apoyo *(con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...)*

Intención matutina *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

Fecha: _____

Días sobrio: _____

Intensidad de antojos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valoración del ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad del sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexión de sobriedad (como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...

Detonantes de Hoy (que desencadeno antojos o momentos difíciles hoy?)

Estrategias de Afrontamiento Usadas (que estrategias usaste para afrontarlo?)

Victorias del día (nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...

Conexiones de apoyo (con quien conectaste hoy? padrino, grupo, amigo, familia: incluso una conversaci...

Intención matutina (en que quieres enfocarte mas hoy?)
