


Recovery Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

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



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr manana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu numero de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*

Fecha: _____

Día de Sobriedad # *(ingresa tu número de día de sobriedad para registrar tu progreso)*

Cómo me siento hoy *(registra como te sientes física y emocionalmente: se honesto y específico)*

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

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

Apoyo al que Recurrí *(llamaste, escribiste o hablaste con alguien: un amigo, padrino, familiar o consejer...)*

Logro de hoy *(que lograste hoy? celebralo)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Metas para Mañana *(que quieres lograr mañana?)*