


Riippuvuudesta toipumisen päiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Aloita jokainen aamu asettamalla toipumisaikomuksesi
 - Kirjaa raittiuspäivien lukumäärä ja arvioi himot, mieliala, uni ja energia
 - Kirjoita toipumispuhdistasi — mikä haastoi sinua ja mikä piti sinut vahvana
 - Merkitse kohdatut laukaisijat ja strategiat, jotka auttoivat selviytymään
 - Kirjaa vähintään yksi voitto ja kenen kanssa olit yhteydessä tukea varten
 - Lopeta kiitollisuuteen — nimeä jotain konkreettista, josta olet kiitollinen



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Raittiit päivät: _____

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala-arvio: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Raittiuspohdinta (millainen oli päiväsi toipumisessa? mikä oli vaikeaa, mikä auttoi sinua pysymään vahv...)

Päivän laukaisijat (mikä laukaisi himoja tai vaikeita hetkiä tänään?)

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Päivän voitot (nimeä ainakin yksi voitto — vastustit himoa, hait apua, valitsit terveellisen toiminnan)

Tukiverkostoyhteydet (kehen olit yhteydessä tänään? tukihenkilö, ryhmä, ystävä, perhe — lyhytkin kes...)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)