


Toipumispäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

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



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...)

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...)

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)

Päivämäärä: _____

Raittiuspäivä # (kirjoita raittiuspäivänumerosi seurataksesi virstanpylvästäsi)

Miltä minusta tuntuu tänään (tarkista, miltä sinusta tuntuu fyysisesti ja emotionaalisesti — ole rehellis...

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

Käytetyt selviytymiskeinot (mitä selviytymiskeinoja käytit?)

Tuki, johon turvauduin (soititko, laitoitko viestin tai puhuitko jollekulle — ystävälle, tukihenkilölle, perhe...

Päivän saavutus (mitä saavutit tänään? juhli sitä)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Huomisen tavoitteet (mitä haluat saavuttaa huomenna?)