

---



# Raittiuspäiväkirja

---



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

- 
- Päivitä raittiuspäivien laskurisi joka aamu
  - Arvioi mieliala, himot, energia, unen laatu ja stressitaso (1-10)
  - Kirjoita toipumispuhdistuksiasi, laukaisijoista ja selviytymiskeinoista
  - Kirjaa vähintään yksi päivittäinen voitto, oli se kuinka pieni tahansa
  - Merkitse kenen kanssa olit tänään yhteydessä tukea varten
  - Listaa asiat, joista olet kiitollinen toipumisessasi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoja käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Raittiit päivät: \_\_\_\_\_

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Himojen voimakkuus (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressitaso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeino** *(mitä selviytymiskeinoa käytit?)*

---

---

---

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

---

---

---