


Dnevnik oporavka od ovisnosti



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Svako jutro započnite postavljanjem namjere oporavka
 - Zapišite brojač trijeznih dana i ocijenite žudnje, raspoloženje, san i energiju
 - Napišite svoju refleksiju oporavka — što vas je izazvalo i što vas je održalo snažnima
 - Zabilježite sve okidače na koje ste naišli i strategije koje su vam pomogle u suočavanju
 - Zabilježite barem jednu pobjedu i s kim ste se povezali za podršku
 - Završite sa zahvalnošću — navedite nešto specifično za što ste zahvalni



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)

Datum: _____

Dani trijeznosti: _____

Intenzitet žudnje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ocjena raspoloženja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Razmišljanje o trijeznosti (kakav je bio vaš dan u oporavku? što je bilo teško, što vam je pomoglo ostat...)

Današnji okidači (što je danas izazvalo želju ili teške trenutke?)

Korištene strategije suočavanja (koje ste strategije koristili za suočavanje?)

Dnevne pobjede (navedite barem jednu pobjedu - odoljeli ste želji, potražili pomoć, odabrali zdravu aktiv...)

Veze podrške (s kim ste se danas povezali? sponzor, grupa, prijatelj, obitelj - čak i kratak razgovor je važan)

Jutarnja namjera (na što se danas želite najviše usredotočiti?)