


Dnevnik oporavka



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos

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



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*

Datum: _____

Dan trezvenosti # *(unesite broj dana trezvenosti za praćenje svoje prekretnice)*

Kako se danas osjećam *(provjerite kako se osjećate fizički i emocionalno - budite iskreni i konkretni)*

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

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

Podrška koju sam potražio/la *(jeste li nazvali, poslali poruku ili razgovarali s nekim - prijateljem, sponz...)*

Današnje postignuće *(što ste danas postigli? proslavite to)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Ciljevi za sutra *(što želite postići sutra?)*