


Függőségfelépülési napló



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Kezdje minden reggelt felépülési szándéka meghatározásával
 - Naplózza józan napjainak számát, és értékelje a sóvárgást, hangulatot, alvást és energiát
 - Írja meg felépülési reflexióját — mi jelentett kihívást és mi tartotta erősen
 - Jegyezze fel a felmerült kiváltó tényezőket és a stratégiákat, amelyek segítettek megküzdeni velük
 - Rögzítsen legalább egy győzelmet, és azt, kihez fordult támogatásért
 - Zárja hálával — nevezzen meg valamit, amiért kifejezetten hálás



Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevezd meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés *(milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)*

Mai triggerek *(mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)*

Alkalmazott megküzdési stratégiák *(milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)*

Napi győzelmek *(nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)*

Támogató kapcsolatok *(kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Józan napok: _____

Sóvárgás intenzitása (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Józsági elmélkedés (milyen volt a napod a felépülésben? mi volt nehéz, mi segített erősnek maradni, ...)

Mai triggerek (mi váltott ki sóvárgást vagy nehéz pillanatokot ma?)

Alkalmazott megküzdési stratégiák (milyen stratégiákat alkalmaztál a megküzdéshez?)

Napi győzelmek (nevez meg legalább egy győzelmet — ellenálltál egy sóvárgásnak, segítséget kértél, e...)

Támogató kapcsolatok (kivel beszéltél ma? szponzor, csoport, barát, család — még egy rövid beszélget...)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)
