


Felépülési napló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

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



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józanság napja # *(írd be a józansági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*

Dátum: _____

Józság napja # *(írd be a józsági napod számát a mérföldkő nyomon követéséhez)*

Hogyan érzem magam ma *(nézz befelé, hogyan érzed magad fizikailag és érzelmileg — légy őszinte és...)*

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

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

Támogatás, amihez fordultam *(hívtál, írtál vagy beszéltél valakivel — barát, szponzor, család vagy ta...)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Holnapi célok *(mit szeretnél elérni holnap?)*