


Józsági 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

-
- Frissítse józan napjai számát minden reggel
 - Értékelje a hangulatot, sóvárgást, energiát, alvásminőséget és stressz-szintet (1-10)
 - Írjon felépülési reflexióiról, kiváltó tényezőiről és megküzdési stratégiáiról
 - Rögzítsen legalább egy napi győzelmet, bármilyen kicsi legyen is
 - Jegyezze fel, kihez fordult támogatásért ma
 - Sorolja fel azokat a dolgokat, amikért hálás a felépülésében



Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

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

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

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

Alvásminőség: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressz szintje (1-10): (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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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

Dátum: _____

Józan napok: _____

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sóvárgás intenzitása (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressz szintje (1-10):

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, ...)*

Kiváltó okok *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

Megküzdési stratégia *(milyen stratégiát használtál a megküzdéshez?)*

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