


Jurnal Pemulihan Kecanduan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Mulai setiap pagi dengan menetapkan niat pemulihan Anda
 - Catat hitungan hari tenang Anda dan nilai hasrat, suasana hati, tidur, dan energi
 - Tulis refleksi pemulihan Anda — apa yang menantang Anda dan apa yang membuat Anda kuat
 - Catat pemicu yang ditemui dan strategi yang membantu Anda mengatasi
 - Catat setidaknya satu kemenangan dan siapa yang Anda hubungi untuk dukungan
 - Akhiri dengan rasa syukur — sebutkan sesuatu yang spesifik yang Anda syukuri



Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu Hari Ini *(apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)*

Strategi Koping yang Digunakan *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Koneksi dukungan *(dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)*

Niat pagi *(apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu Hari Ini *(apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)*

Strategi Koping yang Digunakan *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Koneksi dukungan *(dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)*

Niat pagi *(apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Penilaian suasana hati: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat Energi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi ketenangan (bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)

Pemicu Hari Ini (apa yang memicu keinginan atau momen sulit hari ini?)

Strategi Koping yang Digunakan (strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)

Kemenangan harian (sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)

Koneksi dukungan (dengan siapa kamu terhubung hari ini? sponsor, kelompok, teman, keluarga — bahk...)

Niat pagi (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)
