


Jurnal Pemulihan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

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



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*

Tanggal: _____

Hari Bebas Zat ke-# *(masukkan nomor hari bebas zat anda untuk melacak pencapaian)*

Perasaanku hari ini *(periksa bagaimana perasaan anda secara fisik dan emosional — jujur dan spesifik)*

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

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

Dukungan yang Saya Cari *(apakah anda menelepon, mengirim pesan, atau berbicara dengan seseorang...)*

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tujuan untuk Besok *(apa yang ingin anda capai besok?)*