


Diario del Recupero dalle Dipendenze



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Valutazione dell'umore: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualità del sonno: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Intensità dei desideri (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valutazione dell'umore: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità del sonno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riflessione sulla sobrietà *(com'è andata la tua giornata nel percorso di recupero? cosa è stato difficile, ...)*

Trigger di oggi *(cosa ha scatenato voglie o momenti difficili oggi?)*

Strategie di coping utilizzate *(quali strategie hai usato per far fronte alla situazione?)*

Vittorie quotidiane *(nomina almeno una vittoria — hai resistito a un impulso, hai chiesto aiuto, hai scelto...)*

Connessioni di supporto *(con chi hai avuto un contatto oggi? sponsor, gruppo, amico, famiglia — anche...)*

Intenzione mattutina *(su cosa vuoi concentrarti di più oggi?)*
