


Diario del Recupero



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

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: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*

Data: _____

Giorno di sobrietà # *(inserisci il numero del giorno di sobrietà per tracciare il tuo traguardo)*

Come mi sento oggi *(controlla come ti senti fisicamente ed emotivamente — sii onesto/a e specifico/a)*

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

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

Supporto a cui mi sono rivolto/a *(hai chiamato, scritto o parlato con qualcuno — un amico, sponsor, f...)*

Risultato di oggi *(cosa hai raggiunto oggi? festeggialo)*

Per cosa sono grato oggi *(per cosa sei grato oggi? cita una persona, un momento o una cosa specifica)*

Obiettivi per domani *(cosa vuoi realizzare domani?)*