


Sobriety Journal



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 Dedica 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

-
- Update your sober day count each morning
 - Rate mood, cravings, energy, sleep quality, and stress level (1-10)
 - Write about your recovery reflections, triggers, and coping strategies
 - Record at least one daily victory, no matter how small
 - Note who you connected with for support today
 - List things you are grateful for in your recovery



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

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

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

Livello di energia (1-10): (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 stress (1-10): (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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

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

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

Livello di energia (1-10): (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 stress (1-10): (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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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

Data: _____

Giorni di sobrietà: _____

Umore (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensità dei desideri (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di energia (1-10):

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 stress (1-10):

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, ...)*

Fattori scatenanti *(cosa ha causato questi sentimenti? eventi, persone, pensieri)*

Strategia di coping *(quale strategia hai usato per far fronte alla situazione?)*

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