


依存症回復ジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)

日付: _____

断酒日数: _____

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分の評価:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

断酒の振り返り (回復の中で今日はどんな一日でしたか?何が辛く、何が支えになり、今どんな気持ちですか?)

今日のトリガー (今日、渴望や困難な瞬間を引き起こしたものは何ですか?)

使用したコーピング方法 (対処するためにどのような方法を使いましたか?)

今日の小さな勝利 (少なくとも一つの成果を挙げましょう - 誘惑に打ち勝った、助けを求めた、健全な活動を選んだなど)

サポートのつながり (今日、誰とつながりましたか? スポンサー、グループ、友人、家族 - 短い会話でも大切です)

朝の意図 (今日、最も意識したいことは何ですか?)