

---



# 回復ジャーナル

---

30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

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 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)

日付: \_\_\_\_\_

断酒日数 # (マイルストーンを記録するために断酒日数を入力してください)

今日の体調・気分 (体と心の状態を正直に、具体的に確認してみましょう)

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?)

頼ったサポート (友人・スポンサー・家族・カウンセラーなど、誰かに電話・メッセージ・相談をしましたか?)

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか?それを称えましょう)

今日感謝していること (今日感謝していることは?特定の人・出来事・ものを挙げてください)

明日の目標 (明日、何を達成したいですか?)