


断酒ジャーナル



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: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

欲求の強さ (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) : (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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

欲求の強さ (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

欲求の強さ (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

欲求の強さ (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) : (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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

欲求の強さ (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) : (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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

欲求の強さ (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

欲求の強さ (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) : (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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)

日付: _____

断酒日数: _____

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

欲求の強さ (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

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?)

きっかけ (この感情の原因は何でしたか?出来事、人、考え)

対処法 (どのようなコーピング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)
