


중독 회복 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)

날짜: _____

금주 일수: _____

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 평가:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

금주 성찰 (회복 중인 오늘 하루는 어땠나요? 무엇이 힘들었고, 무엇이 버티는 데 도움이 됐으며, 지금 기분은 어떤가요?)

오늘의 유발 요인 (오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?)

사용한 대처 전략 (어떤 전략을 사용해 대처했나요?)

오늘의 승리 (최소 하나의 승리를 적어보세요 — 충동을 참아냈거나, 도움을 요청했거나, 건강한 활동을 선택했거나)

지지 연결망 (오늘 누구와 연결됐나요? 후원자, 모임, 친구, 가족 — 짧은 대화도 중요해요)

아침 의도 (오늘 가장 집중하고 싶은 것은 무엇인가요?)