회복 저널

30일 가이드 저널

일일 기록

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

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요

회복 저널

날짜 _____

단주 일수
단주 일수를 입력해 이정표를 추적하세요

오늘 나의 컨디션
신체적, 감정적으로 어떻게 느끼는지 솔직하고 구체적으로 확인해 보세요

오늘의 유발 요인
오늘 갈망이나 힘든 순간을 유발한 것은 무엇인가요?

사용한 대처 전략
어떤 전략을 사용해 대처했나요?

도움을 요청한 곳
친구, 후원자, 가족 또는 상담사에게 전화, 문자 또는 대화를 했나요?

오늘의 성취
오늘 무엇을 이루었나요? 축하하세요

오늘 감사한 것
오늘 감사한 것은 무엇인가요? 특정 사람, 순간 또는 사물을 적어보세요