

Jurnal Ketenangan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Kemas kini kiraan hari tanpa alkohol anda setiap pagi
 - Nilai mood, keinginan, tenaga, kualiti tidur dan tahap tekanan (1-10)
 - Tulis tentang refleksi pemulihan, pencetus dan strategi daya tindak anda
 - Rekod sekurang-kurangnya satu kemenangan harian, tidak kira betapa kecil
 - Catat siapa yang anda hubungi untuk sokongan hari ini
 - Senaraikan perkara yang anda syukuri dalam pemulihan anda



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat

JURNAL KETENANGAN



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat



Tarikh _____

Hari tanpa alkohol: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Keamatan keinginan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tekanan (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI KETENANGAN

Bagaimana hari anda dalam pemulihan? Apa yang sukar, apa yang membantu anda kekal kuat, dan bagaimana perasaan anda sekarang?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apakah strategi yang anda gunakan untuk mengatasi?

KEMENANGAN HARIAN

Namakan sekurang-kurangnya satu kemenangan -- menahan keinginan, meminta bantuan, memilih aktiviti yang sihat