


Verslavingsherstel Dagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Intensiteit van verlangen (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

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

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

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



Nuchterheidsreflectie (hoe was je dag in herstel? wat was moeilijk, wat hielp je sterk te blijven en hoe v...)

Triggers vandaag (wat veroorzaakte trek of moeilijke momenten vandaag?)

Gebruikte copingstrategieën (welke strategieën gebruikte je om ermee om te gaan?)

Dagelijkse overwinningen (noem ten minste één overwinning — een verlangen weerstaan, hulp gezoc...)

Steuncontacten (met wie heb je vandaag contact gehad? sponsor, groep, vriend, familie — zelfs een kort ...)

Ochtendintenties (waar wil je je vandaag het meest op richten?)