


Hersteldagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

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: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*

Datum: _____

Nuchterheidsdag # *(voer je nuchterheidsdag in om je mijlpaal bij te houden)*

Hoe ik me vandaag voel *(checkin in hoe je je fysiek en emotioneel voelt — wees eerlijk en specifiek)*

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

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

Steun die ik heb gezocht *(heb je gebeld, ge-sms't of gepraat met iemand — een vriend, sponsor, famili...*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...*

Doelen voor morgen *(wat wil je morgen bereiken?)*