


Nuchterheidsdagboek



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: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensiteit van verlangen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensiteit van verlangen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slaapkwaliteit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressniveau (1-10):

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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): (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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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

Datum: _____

Dagen nuchter: _____

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

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

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

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

Stressniveau (1-10): 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 *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

Copingstrategie *(welke strategie gebruikte je om ermee om te gaan?)*

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