

---



# Avhengighetstilfriskningsjournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Start hver morgen med å sette intensjonen for tilfriskningsdagen
  - Loggfør antall edru dager og vurder søg, humør, søvn og energi
  - Skriv tilfriskningsrefleksjonen din — hva som utfordret deg og hva som holdt deg sterk
  - Noter eventuelle triggere du møtte og strategier som hjalp deg å mestre dem
  - Registrer minst én seier og hvem du hadde kontakt med for støtte
  - Avslutt med takknemlighet — nevnt noe spesifikt du er takknemlig for



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg a holde d...

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...

**Morgenintensjon** (hva ønsker du a fokusere mest pa i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg a holde d...

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...

**Morgenintensjon** (hva ønsker du a fokusere mest pa i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg a holde d...

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...

**Morgenintensjon** (hva ønsker du a fokusere mest pa i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg a holde d...

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...

**Morgenintensjon** (hva ønsker du a fokusere mest pa i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

Humørvurdering: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde d...)

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, søkte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...)

**Morgenintensjon** (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Dager edru: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Edruelighetsrefleksjon** (hvordan var dagen din i tilfriskning? hva var vanskelig, hva hjalp deg a holde d...

**Triggere i dag** (hva utløste sug eller vanskelige øyeblikk i dag?)

**Mestringsstrategier brukt** (hvilke strategier brukte du for å mestre situasjonen?)

**Daglige seire** (nevnt minst en seier - motstod et sug, sokte hjelp, valgte en sunn aktivitet)

**Stottekontakter** (hvem hadde du kontakt med i dag? sponsor, gruppe, venn, familie - selv en kort samtal...

**Morgenintensjon** (hva ønsker du a fokusere mest pa i dag?)