


Rehabiliteringsdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

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



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)

Dato: _____

Edruelighetens dag nr. (skriv inn ditt edruelighets-dagnummer for å spore milepælen din)

Hvordan jeg føler meg i dag (sjekk inn med hvordan du føler deg fysisk og følelsesmessig — vær ærlig...)

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

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

Støtte jeg oppsøkte (ringte, sendte melding til eller snakket du med noen — en venn, sponsor, familie el...)

Dagens prestasjon (hva oppnådde du i dag? feire det)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Mål for i morgen (hva ønsker du å oppnå i morgen?)