


Edruelighetjournal



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

-
- Oppdater antall edru dager hver morgen
 - Vurder humør, søg, energi, søvnkvalitet og stressnivå (1-10)
 - Skriv om refleksjoner rundt tilfriskning, triggere og mestringsstrategier
 - Registrer minst én daglig seier, uansett hvor liten
 - Noter hvem du hadde kontakt med for støtte i dag
 - List opp ting du er takknemlig for i tilfriskningsprosessen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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

Dato: _____

Dager edru: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

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 (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategi (hvilken strategi brukte du for å mestre situasjonen?)

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