

---



# Dziennik wychodzenia z uzależnienia

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

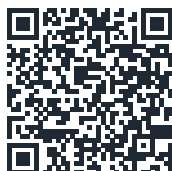
---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

---

---

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

---

---

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

---

---

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

---

---

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*

Data: \_\_\_\_\_

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Intensywność zachcianek  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ocena nastroju:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Jakość snu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Poziom energii:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksja o trzeźwości** *(jak minął twój dzień w trzeźwości? co było trudne, co pomogło ci pozostać silny...)*

**Wyzwalacze dzisiaj** *(co wywołało dziś zachcianki lub trudne chwile?)*

**Zastosowane strategie radzenia sobie** *(jakich strategii użyłaś/użyłeś, żeby sobie poradzić?)*

**Codzienne zwycięstwa** *(wymień co najmniej jedno zwycięstwo — oparteś/aś się głodowi, sięgnąłeś/aś po...)*

**Kontakty wspierające** *(z kim dziś się skontaktowałeś/aś? sponsor, grupa, przyjaciel, rodzina — nawet kr...)*

**Poranne postanowienie** *(na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)*