




Dziennik zdrowienia



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

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: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczery i konkretna/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # *(wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)*

Jak się dziś czuję *(sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)*

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem *(czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)*

Dzisiejsze osiągnięcie *(co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Cele na jutro *(co chcesz osiągnąć jutro?)*

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczery i konkretna/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczery i konkretna/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczery i konkretna/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczery i konkretna/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałłeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczery i konkretna/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)

Data: _____

Dzień trzeźwości # (wpisz numer dnia trzeźwości, aby śledzić swój kamień milowy)

Jak się dziś czuję (sprawdź, jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie — bądź szczerą/szczerzy i konkretną/k...)

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

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

Wsparcie, po które sięgnęłam/sięgnąłem (czy zadzwoniłaś/zadzwoniłeś, napisałaś/napisałeś lub po...)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnęłaś/-aś dziś? świętuj to)

Za co jestem dziś wdzięczny/-a (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)

Cele na jutro (co chcesz osiągnąć jutro?)