

---



# Dziennik trzeźwości

---



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: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Dni trzeźwości: \_\_\_\_\_

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensywność zachcianek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom stresu (1-10):

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** *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

---

---

---

**Strategia radzenia sobie** *(jaką strategię zastosowałeś/zastosowałaś, żeby sobie poradzić?)*

---

---

---

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

---

---

---