


Diário de Recuperação de Dependências



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com LoomJournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

Avaliação do humor: (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

Qualidade do sono: (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

Nível de energia: (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

Avaliação do humor: (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

Qualidade do sono: (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

Nível de energia: (1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Avaliação do humor: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualidade do sono: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Avaliação do humor: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualidade do sono: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Intensidade dos desejos (1 10) 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avaliação do humor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão sobre sobriedade *(como foi seu dia na recuperação? o que foi difícil, o que te ajudou a se ma...*

Gatilhos de hoje *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

Estratégias de enfrentamento utilizadas *(quais estratégias você usou para lidar?)*

Vitórias diárias *(cite pelo menos uma vitória — resistiu a um desejo, pediu ajuda, escolheu uma atividade...*

Conexões de apoio *(com quem você se conectou hoje? padrinho, grupo, amigo, família — até uma curta ...*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*