


Diário de Sobriedade



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: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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

Data: _____

Dias sóbrio: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (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 estresse (1-10): (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 *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

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