


Jurnal de Recuperare din Dependență



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Începe fiecare dimineață stabilindu-ți intenția de recuperare
 - Înregistrează numărul zilei de sobrietate și evaluează poftele, dispoziția, somnul și energia
 - Scrie reflecția ta de recuperare — ce te-a provocat și ce te-a menținut puternic
 - Notează factorii declanșatori întâlniți și strategiile care te-au ajutat să faci față
 - Înregistrează cel puțin o victorie și cu cine ai intrat în legătură pentru sprijin
 - Încheie cu recunoștință — numește ceva specific pentru care ești recunoscător



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat pofta sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei pofta, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: _____

Zile de sobrietate: _____

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluarea dispoziției: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție despre sobrietate (cum a fost ziua ta în recuperare? ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi p...

Declanșatori astăzi (ce a declanșat poftă sau momente dificile astăzi?)

Strategii de adaptare folosite (ce strategii ai folosit pentru a face față?)

Victoriile zilei (numește cel puțin o victorie - ai rezistat unei poftă, ai cerut ajutor, ai ales o activitate sănă...

Conexiuni de sprijin (cu cine te-ai conectat azi? sponsor, grup, prieten, familie - chiar și o conversație sc...

Intenție de dimineață (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)