

---



# Jurnal de recuperare

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică

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



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** *(introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)*

**Cum mă simt astăzi** *(verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)*

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** *(ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)*

**Realizarea zilei** *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

**Obiective pentru mâine** *(ce vrei să realizezi mâine?)*

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)

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

**Ziua de sobrietate #** (introdu numărul zilei de sobrietate pentru a-ți urmări etapele)

**Cum mă simt astăzi** (verifică cum te simți fizic și emoțional - fii sincer și specific)

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

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

**Sprijinul pe care l-am cerut** (ai sunat, trimis mesaje sau vorbit cu cineva - un prieten, sponsor, familie ...)

**Realizarea zilei** (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

**Pentru ce sunt recunoscător astăzi** (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)

**Obiective pentru mâine** (ce vrei să realizezi mâine?)