

---



# Jurnal de Sobrietate

---



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

- 
- Actualizează-ți numărul de zile de sobrietate în fiecare dimineață
  - Evaluează dispoziția, poftele, energia, calitatea somnului și nivelul de stres (1-10)
  - Scrie despre reflecțiile tale de recuperare, factorii declanșatori și strategiile de adaptare
  - Înregistrează cel puțin o victorie zilnică, indiferent cât de mică
  - Notează cu cine ai intrat în legătură pentru sprijin astăzi
  - Enumeră lucrurile pentru care ești recunoscător în recuperarea ta



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Strategie de adaptare** (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10):      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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...)*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...)*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Strategie de adaptare** (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...)*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10):      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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Strategie de adaptare** (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...)*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...)*

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie ai folosit pentru a face față?)*

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

---

---

---

**Strategie de adaptare** (ce strategie ai folosit pentru a face față?)

---

---

---

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

---

---

---

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

Zile de sobrietate: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Nivel de stres (1-10): (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** *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

---

---

---

**Strategie de adaptare** *(ce strategie 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...)*

---

---

---