


Дневник восстановления от зависимости



Дневник на 30 дней



Гибрид

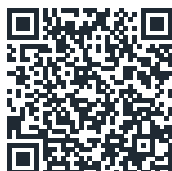
Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Начните утро с постановки намерения на день восстановления
 - Запишите день трезвости и оцените тягу, настроение, сон и энергию
 - Напишите рефлексию восстановления — что было сложным и что помогло устоять
 - Отметьте встретившиеся триггеры и стратегии, которые помогли справиться
 - Запишите хотя бы одну победу и с кем вы связались для поддержки
 - Завершите благодарностью — назовите что-то конкретное, за что вы признательны



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Дней трезвости: _____

Сила тяги (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценка настроения:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рефлексия восстановления (как прошёл ваш день в восстановлении? что было сложным, что по...)

Триггеры сегодня (что вызвало тягу или трудные моменты сегодня?)

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Победы дня (назовите хотя бы одну победу — устояли перед тягой, обратились за помощью, выбра...)

Связи поддержки (с кем вы связались сегодня? спонсор, группа, друг, семья — даже короткий раз...)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)