


Дневник восстановления



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

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



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)

Дата: _____

День трезвости № (введите номер дня трезвости, чтобы отслеживать вашу вежу)

Как я себя чувствую (оцените своё физическое и эмоциональное состояние — будьте честны и ко...)

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

Использованные стратегии (какие стратегии вы использовали для совладания?)

Обратился за поддержкой (вы позвонили, написали или поговорили с кем-нибудь — другом, ро...)

Достижение дня (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

Я благодарен(на) за... (за что вы благодарны сегодня? назовите конкретных людей, моменты или...)

Цели на завтра (что вы хотите достичь завтра?)