


Дневник трезвости



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

-
- Обновляйте счётчик дней каждое утро
 - Оценивайте настроение, тягу, энергию, качество сна и стресс (1-10)
 - Пишите о рефлексии восстановления, триггерах и стратегиях совладания
 - Записывайте хотя бы одну победу дня, пусть даже маленькую
 - Отмечайте, с кем вы связались для поддержки сегодня
 - Запишите, за что вы благодарны в своём восстановлении



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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

Дата: _____

Дней трезвости: _____

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

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

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

Качество сна: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

Триггеры (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

Стратегия совладания (какую стратегию вы использовали для совладания?)

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