


Dennik zotavenia zo zavislosti



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Každé ráno začnite stanovením svojho zameru zotavenia
 - Zaznamenajte den triezvosti a ohodnotte chuť, náladu, spanok a energiu
 - Napíšte svoju reflexiu zotavenia - čo vás vyzvalo a čo vás udržalo silným
 - Zaznamenajte akekoľvek spúšťace, s ktorými ste sa stretli, a stratégie, ktoré pomohli zvladnúť ich
 - Zaznamenajte aspoň jedno víťazstvo a s kým ste sa spojili pre podporu
 - Ukončite s vďačnosťou - vymenujte niečo konkrétne, za čo ste vďační



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)

Dátum: _____

Dni triezvosti: _____

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

Hodnotenie nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia striezlivosti (aky bol vas den v zotavovani? co bolo tazke, co vam pomohlo zostat silny a ako sa...)

Dnešné spúšťače (čo dnes spustilo chute alebo náročné momenty?)

Použité stratégie zvládania (aké stratégie ste použili na zvládanie?)

Denné víťazstvá (pomenujte aspon jedno vitazstvo - odolali ste nutkaniu, poziadali ste o pomoc, zvolili st...)

Kontakty podpory (s kym ste sa dnes spojili? sponzor, skupina, priatel, rodina - aj kratky rozhovor sa poci...)

Ranny zamer (na co sa chcete dnes najviac sustredit?)