

---



# Dennik triezvosti

---



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 aktualizujte svoj počet triezvých dní
  - Ohodnotte náladu, chuť, energiu, kvalitu spánku a úroveň stresu (1-10)
  - Píšte o svojich reflexiach zotavenia, spústačoch a stratégiách zvládania
  - Zaznamenajte aspoň jedno denne víťazstvo, bez ohľadu na to, aké malé
  - Zaznamenajte, s kým ste sa dnes spojili pre podporu
  - Vymenujte veci, za ktoré ste vo svojom zotavení vďační



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



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

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intenzita túžby (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégia zvládania** (akú stratégiu ste použili na zvládanie?)

---

---

---

**Denné víťazstvá** (pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



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

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťazstvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dni triezvosti: \_\_\_\_\_

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

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

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

Kvalita spánku:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň stresu (1-10):      (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...)*

---

---

---

**Spúšťače** *(čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)*

---

---

---

**Stratégia zvládania** *(akú stratégiu ste použili na zvládanie?)*

---

---

---

**Denné víťaztvá** *(pomenujte aspon jedno víťazstvo - odolali ste nutkaniu, požiadali ste o pomoc, zvolili st...)*

---

---

---