

Dnevnik okrevanja

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar

DNEVNIK OKREVANJA



Datum _____

DAN TREZNOSTI

Vnesite številko dneva treznosti za spremljanje mejnika

KAKO SE DANES POČUTIM

Preverite, kako se počutite fizično in čustveno -- bodite iskreni in natančni

DANAŠNJI SPROŽILCI

Kaj je danes sprožilo poželenja ali težke trenutke?

UPORABLJENE STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA

Katere strategije ste uporabili za spoprijemanje?

PODPORA, PO KATERI SEM POSEGEL/A

Ste poklicali, pisali ali govorili z nekom -- prijateljem, sponzorjem, družino ali svetovalcem?

DANAŠNJI DOSEŽEK

Kaj ste danes dosegli? Proslavite to

ZA KAJ SEM DANES HVALEŽEN/HVALEŽNA

Za kaj ste danes hvaležni? Navedite konkretno osebo, trenutek ali stvar