

---



# Дневник опоравка од зависности

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

- 
- Почните свако јутро постављањем своје намере за опоравак
  - Забележите број трезвених дана и оцените жудњу, расположење, сан и енергију
  - Напишите своју рефлексију о опоравку - шта вас је изазвало и шта вас је одржало јаким
  - Забележите све окидаче на које сте наишли и стратегије које су вам помогле да се суочите
  - Забележите бар једну победу и с ким сте се повезали ради подршке
  - Завршите са захвалношћу - именујте нешто конкретно за шта сте захвални



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусируете?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

---

---

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

---

---

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

---

---

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

---

---

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

---

---

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

---

---

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

---

---

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

---

---

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

---

---

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

---

---

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

---

---

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

---

---

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

---

---

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

---

---

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

---

---

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

---

---

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

---

---

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

---

---

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

---

---

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

---

---

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусираете?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирасте?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)

Датум: \_\_\_\_\_

Дана трезвености: \_\_\_\_\_

Интензитет жудње (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет спавања:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ниво енергије:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексија о трезвености** (какав је био ваш дан у опоравку? шта је било тешко, шта вам је помо...)

**Данашњи окидачи** (шта је данас изазвало жудње или тешке тренутке?)

**Коришћене стратегије суочавања** (које стратегије сте користили за суочавање?)

**Дневне победе** (наведите бар једну победу -- одолели сте жудњи, потражили помоћ, изабрали здр...)

**Везе подршке** (са ким сте се данас повезали? спонзор, група, пријатељ, породица -- чак и кратак р...)

**Јутарња намера** (на шта желите да се данас највише фокусирате?)