

---



# Дневник опоравка

---



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос



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



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** (унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)

**Како се данас осећам** (проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** (да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...

**Данашње достигнуће** (шта сте данас постигли? прославите то)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Циљеви за сутра** (шта желите да постигнете сутра?)

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** (унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)

**Како се данас осећам** (проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** (да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...

**Данашње достигнуће** (шта сте данас постигли? прославите то)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Циљеви за сутра** (шта желите да постигнете сутра?)

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** (унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)

**Како се данас осећам** (проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** (да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...

**Данашње достигнуће** (шта сте данас постигли? прославите то)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Циљеви за сутра** (шта желите да постигнете сутра?)

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** (унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)

**Како се данас осећам** (проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** (да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...

**Данашње достигнуће** (шта сте данас постигли? прославите то)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Циљеви за сутра** (шта желите да постигнете сутра?)

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...)*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** (унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)

**Како се данас осећам** (проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** (да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...

**Данашње достигнуће** (шта сте данас постигли? прославите то)

**За шта сам данас захвалан/захвална** (на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...

**Циљеви за сутра** (шта желите да постигнете сутра?)

Датум: \_\_\_\_\_

**Дан трезвености #** *(унесите број дана трезвености да бисте пратили свој напредак)*

**Како се данас осећам** *(проверите како се осећате физички и емоционално - будите искрени и пр...*

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

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

**Подршка коју сам потражио/ла** *(да ли сте позвали, послали поруку или разговарали са неким -...*

**Данашње достигнуће** *(шта сте данас постигли? прославите то)*

**За шта сам данас захвалан/захвална** *(на чему сте захвални данас? наведите конкретну особу,...*

**Циљеви за сутра** *(шта желите да постигнете сутра?)*