


Дневник трезвености



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 пишете 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

-
- Ажурирајте број трезвених дана сваког јутра
 - Оцените расположење, жудњу, енергију, квалитет сна и ниво стреса (1-10)
 - Пишите о својим размишљањима о опоравку, окидачима и стратегијама суочавања
 - Забележите бар једну дневну победу, без обзира колико малу
 - Забележите с ким сте се данас повезали ради подршке
 - Наведите ствари за које сте захвални у свом опоравку



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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

Датум: _____

Дана трезвености: _____

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

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

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

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

Ниво стреса (1-10): 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...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегија суочавања (коју стратегију сте користили за суочавање?)

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