


Beroendeåterhämtningsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämn minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämnd minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (nämner minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)

Datum: _____

Nyktra dagar: _____

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

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nykterhetsreflektion (hur var din dag i tillfrisknandet? vad var svårt, vad hjälpte dig att hålla dig stark ...)

Triggers idag (vad utlöste sug eller svåra stunder idag?)

Använda copingstrategier (vilka strategier använde du för att hantera situationen?)

Dagliga segrar (näm n minst en seger — motstod ett begär, sökte hjälp, valde en hälsosam aktivitet)

Stödkontakter (vem kopplade du samman med idag? sponsor, grupp, vän, familj — även ett kort samtal r...)

Morgonintention (vad vill du fokusera mest på idag?)
