


Återhämningsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning



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: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nyktersdagen # (ange ditt nyktersdagsnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)

Datum: _____

Nykterhetsdagen # (ange ditt nykterhetsdagnummer för att följa din milstolpe)

Hur jag känner mig idag (checka in hur du mår fysiskt och känslomässigt — var ärlig och specifik)

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

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

Stöd jag sökte (ringde, sms:ade eller pratade du med någon — en vän, sponsor, familjemedlem eller rådg...)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Vad jag är tacksam för idag (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

Mål för imorgon (vad vill du uppnå imorgon?)