

# Bağımlılık İyileşme Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ayık geçen gün: \_\_\_\_\_

Arzu yoğunluğu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ruh hâli puanı:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uyku Kalitesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enerji Seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ayıklık düşüncesi** (iyileşme sürecinizde gününüz nasıl geçti? ne zordu, ne güçlü kalmanıza yardımcı oldu ...)

**Bugünkü Tetikleyiciler** (bugün arzuları veya zor anları ne tetikledi?)

**Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri** (başa çıkmak için hangi stratejileri kullandınız?)

**Günlük zaferler** (en az bir kazanım belirtin — bir isteğe direndiniz, yardım istediniz, sağlıklı bir aktivite seç...)

**Destek bağlantıları** (bugün kiminle bağlantı kurdunuz? sponsor, grup, arkadaş, aile — kısa bir sohbet bile...)

**Sabah niyeti** (bugün en çok neye odaklanmak istiyorsunuz?)