

---




# Журнал одужання від залежності

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Починайте кожен ранок з встановлення наміру одужання
  - Записуйте номер дня тверезості та оцінюйте тягу, настрій, сон та енергію
  - Напишіть свої роздуми про одужання -- що було складним та що тримало вас сильним
  - Зазначте будь-які тригери, з якими зіткнулися, та стратегії, що допомогли впоратися
  - Запишіть хоча б одну перемогу та з ким ви спілкувалися для підтримки
  - Завершіть вдячністю -- назвіть щось конкретне, за що ви вдячні



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

---

---

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

---

---

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

---

---

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

---

---

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

---

---

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Оцінка настрою:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Якість сну:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Рівень енергії:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)

Дата: \_\_\_\_\_

Днів тверезості: \_\_\_\_\_

Інтенсивність потягу (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оцінка настрою: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про тверезість** (як пройшов ваш день у відновленні? що було складним, що допомогло з...)

**Тригери сьогодні** (що спровокувало потяг або складні моменти сьогодні?)

**Використані стратегії подолання** (які стратегії ви використали, щоб впоратися?)

**Щоденні перемоги** (назвіть хоча б одну перемогу -- подолали потяг, звернулися по допомогу, обр...)

**Підтримуючі зв'язки** (з ким ви спілкувалися сьогодні? спонсор, група, друг, родина -- навіть корот...)

**Ранковий намір** (на чому ви хочете зосередитися найбільше сьогодні?)