

---



# Журнал одужання

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

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



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** *(введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)*

**Як я почуваюся сьогодні** *(перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)*

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** *(ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)*

**Досягнення за сьогодні** *(чого ви досягли сьогодні? відзначте це)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)*

**Цілі на завтра** *(чого ви хочете досягти завтра?)*

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** *(введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)*

**Як я почуваюся сьогодні** *(перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)*

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** *(ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)*

**Досягнення за сьогодні** *(чого ви досягли сьогодні? відзначте це)*

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** *(за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)*

**Цілі на завтра** *(чого ви хочете досягти завтра?)*

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я почуваюся сьогодні** (перевірте, як ви почуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)

Дата: \_\_\_\_\_

**День тверезості №** (введіть номер дня тверезості, щоб відстежувати свій прогрес)

**Як я відчуваюся сьогодні** (перевірте, як ви відчуваєтеся фізично та емоційно -- будьте чесними та ...)

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

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

**Підтримка, до якої я звернувся** (ви зателефонували, написали або поговорили з кимось -- друго...)

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**За що я вдячний/вдячна сьогодні** (за що ви вдячні сьогодні? назвіть конкретну людину, момен...)

**Цілі на завтра** (чого ви хочете досягти завтра?)