


Журнал тверезості



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

-
- Оновлюйте лічильник тверезих днів щоранку
 - Оцінюйте настрій, тягу, енергію, якість сну та рівень стресу (1-10)
 - Пишіть про свої роздуми щодо одужання, тригери та стратегії подолання
 - Записуйте хоча б одну щоденну перемогу, незалежно від її розміру
 - Зазначте, з ким ви спілкувалися для підтримки сьогодні
 - Перелічіть речі, за які ви вдячні на шляху одужання



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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

Дата: _____

Днів тверезості: _____

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Інтенсивність потягу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

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 (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегія подолання (яку стратегію ви використали, щоб впоратися?)

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