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

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність

ГІБРИДНИЙ

ЖУРНАЛ ТВЕРЕЗОСТІ

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 залишатися сильним, як ви себе почуваєте зараз?

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, обрали здорову активність