

Nhật Ký Phục Hồi Sau Cai Nghiện

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Bắt đầu mỗi buổi sáng bằng cách đặt ý định hồi phục
 - Ghi lại số ngày tỉnh táo và đánh giá cơn thèm, tâm trạng, giấc ngủ và năng lượng
 - Viết suy ngẫm hồi phục — điều gì thách thức bạn và điều gì giữ bạn vững vàng
 - Ghi chú bất kỳ yếu tố kích hoạt nào gặp phải và chiến lược đã giúp bạn đối phó
 - Ghi lại ít nhất một chiến thắng và ai bạn đã liên hệ để được hỗ trợ
 - Kết thúc với lòng biết ơn — nêu một điều cụ thể mà bạn biết ơn



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm nay...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm nay...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm nay...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm nay...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tĩnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tĩnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm về sự tỉnh táo (hôm nay quá trình phục hồi của bạn thế nào? điều gì khó khăn, điều gì giúp b...)

Tác nhân kích hoạt hôm nay (điều gì đã kích hoạt cơn thèm muốn hoặc khoảnh khắc khó khăn hôm na...)

Chiến lược đối phó đã dùng (bạn đã sử dụng chiến lược nào để đối phó?)

Chiến thắng trong ngày (kể ít nhất một chiến thắng — củng cố lại cơn thèm, tìm kiếm sự giúp đỡ, chọn m...)

Kết nối hỗ trợ (hôm nay bạn đã kết nối với ai? người hỗ trợ, nhóm, bạn bè, gia đình — kể cả một cuộc trò ...)

Ý định buổi sáng (hôm nay bạn muốn tập trung vào điều gì nhất?)