


Nhật Ký Phục Hồi



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Ghi chép hàng ngày



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



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

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)

Ngày: _____

Ngày tỉnh táo # (nhập số ngày tỉnh táo để theo dõi cột mốc của bạn)

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào (kiểm tra cảm giác thể chất và cảm xúc — hãy thành thật và cụ thể)

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?)

Sự hỗ trợ tôi đã tìm đến (bạn có gọi, nhắn tin, hoặc nói chuyện với ai không — bạn bè, người bảo trợ, gi...)

Thành tựu hôm nay (bạn đã đạt được gì hôm nay? hãy tự hào về điều đó)

Hôm nay tôi biết ơn điều gì (hôm nay bạn biết ơn điều gì? hãy kể tên một người, khoảnh khắc hoặc điề...)

Mục tiêu cho ngày mai (bạn muốn đạt được gì vào ngày mai?)