

Nhật Ký Tỉnh Táo

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

-
- Cập nhật số ngày tỉnh táo mỗi buổi sáng
 - Đánh giá tâm trạng, cơn thèm, năng lượng, chất lượng giấc ngủ và mức căng thẳng (1-10)
 - Viết về suy ngẫm hồi phục, các yếu tố kích hoạt và chiến lược đối phó
 - Ghi lại ít nhất một chiến thắng hàng ngày, dù nhỏ đến đâu
 - Ghi chú ai bạn đã liên hệ để được hỗ trợ hôm nay
 - Liệt kê những điều bạn biết ơn trong quá trình hồi phục



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

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

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

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

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

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

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

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

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

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

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)

Ngày: _____

Số ngày tỉnh táo: _____

Tâm trạng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cường độ cơn thèm (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10):

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 căng thẳng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ 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 (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (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...)
