


成癮康复日记



30 天引导式日记



混合格式

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天早上设定您的康复意图
 - 记录戒瘾天数并评估渴望、情绪、睡眠和精力
 - 写下您的康复反思——什么挑战了您以及什么让您保持坚强
 - 记录遇到的任何触发因素和帮助您应对的策略
 - 记录至少一个胜利和您联系的支持者
 - 以感恩结束——说出一件您具体感谢的事



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)

日期: _____

清醒天数: _____

渴望强度 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

支持联系 (你今天和谁联系了? 担保人、互助小组、朋友、家人——哪怕一次简短的交谈也很重要)

晨间意向 (你今天最想专注在什么上面?)