

SOBER TEAM RR

DZIENNIK TRZEŻWIENIA

Trzeźwieć to znaczy żyć naprawdę

Wzory stron do wydruku i wypełniania — dziennik dla osób wychodzących z uzależnienia od alkoholu

Ekipa dla Ciebie — Heniek, Janusz, Grażyna i Ciotka Halina

Wstęp

„Dziennik to nie pitu-pitu do szuflady. To twój lusterko codzienności. Patrz w nie uczciwie. Nawet jak boli, to znaczy, że żyjesz.”

— Wujek Henio

„Nie pisz tu bajek. Nie jesteś na Insta, tylko w realu. Masz być szczery do kości. Bo to ci pomoże, nie lajki.”

— Janusz

Jak korzystać z tego zestawu: każda strona to osobny wzór — wydrukuj tyle kopii danej strony, ile potrzebujesz (np. jedną „Strukturę dnia” na każdy dzień). Kartę awaryjną warto wydrukować raz i nosić przy sobie.

Struktura dnia

DATA:

1. Jak się dziś czuję? (emocje, ciało, myśli)

2. Co mnie dzisiaj wyzwoliło? (ludzie, sytuacje, uczucia, zapachy)

3. Jak sobie z tym poradziłem/poradziłam?

4. Czy byłem/byłam HALT?

Głodny ☐ TAK ☐ NIE

Zły ☐ TAK ☐ NIE

Samotny ☐ TAK ☐ NIE

Zmęczony ☐ TAK ☐ NIE

5. Co zrobiłem/zrobiłam dziś dla swojej trzeźwości?

6. Za co jestem dziś wdzięczny/wdzięczna?

7. Co mogę zrobić jutro lepiej?

„Trzeźwość to nie kara. To moja droga do wolności.”

Twoja własna afirmacja:

PODPIS:

Bonus: karta awaryjna

Wytnij tę stronę i miej ją zawsze przy sobie — w portfelu, telefonie albo na lodówce.

Kiedy chce mi się pić...

1. Zadzwoń do:

☐ 2. Wyjdź na spacer / oddychaj przez 5 minut

3. Przeczytaj (ulubiony cytat / przypomnienie):

4. Zapisz, co tak naprawdę czujesz:

☐ 5. Nie bądź sam/a. Zadzwoń!

Dziennik emocji, uczuć i wdzięczności

Data:

Co dziś czuję? (zaznacz lub dopisz własne)

☐ Złość

☐ Spokój

☐ Żal

☐ Lęk

☐ Smutek

☐ Frustracja

☐ Radość

☐ Ulga

☐ Wdzięczność

☐ Wstyd

☐ Nadzieja

☐ Inne: _____

Co spowodowało te emocje?

Co z tym zrobiłem/am?

Czy ta emocja coś mi mówi?

Czy gdzieś się oszukiwałem/am dziś emocjonalnie?

Dziennik wdzięczności

Za co dziś jestem wdzięczny/a?

1.

2.

3.

Co powiedziałby mi dziś Wujcio Heniek?

A za co jestem wdzięczny/a SOBIE?

„Nie musisz dziś wszystkiego rozumieć ani naprawiać. Wystarczy, że nie wrócisz tam, skąd próbujesz się wyrwać.”

— Grażyna

Inne — wnioski, sugestie, przemyślenia, plany

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.

Dziennik głodów i wyzwaczy

Wypełnij każdego dnia, najlepiej wieczorem lub od razu po pojawieniu się głodu.

Data	
Miejsce / sytuacja	
Emocja, myśl lub bodziec	
Głód (0–10)	
Co zrobiłem zamiast napić się?	
Efekt	
Komentarz	

Co Cię wyzwala? (lista pomocnicza)

Wyzwalacze emocjonalne

- ☐ Złość / frustracja
- ☐ Lęk / napięcie
- ☐ Poczucie winy
- ☐ Samotność
- ☐ Poczucie bycia bezwartościowym
- ☐ Smutek / przygnębienie
- ☐ Euforia i „świętowanie”

Wyzwalacze sytuacyjne

- ☐ Kłótnia z kimś
- ☐ Impreza / domówka
- ☐ Sam w domu
- ☐ Stresująca rozmowa
- ☐ Idę ulicą, mijam knajpę
- ☐ Widzę reklamę, flaszkę, czuję zapach

Wyzwalacze wewnętrzne

- ☐ „Należy mi się”
- ☐ „Już tyle wytrzymałem, jeden mi nie zaszkodzi”
- ☐ „Już nie jestem alkoholikiem”
- ☐ „Mam wszystko ogarnięte, mogę kontrolować”
- ☐ „I tak wszyscy mają mnie w d..., to po co się męczyć”

Refleksja dnia

1. Czy dziś miałem głód? ☐ TAK ☐ NIE

2. Kiedy był najsilniejszy?

3. Jak go rozpoznałem w ciele lub w głowie?

4. Co pomogło mi przetrwać? (lub nie pomogło)

5. Czego się dziś nauczyłem o sobie?

„Każdy dzień, w którym nie zapiteś – to sukces. Ale nie zapominaj – alko nie siedzi w kielonie, tylko w łbie. Pisz, sprawdzaj, kombinuj jak przeżyć. Tego się uczymy.”

— Janusz, 10 lat w trzeźwości

Karta ćwiczeń — 30 dni trzeźwości

Ta karta ma pomóc Ci zatrzymać się, pomyśleć i zaplanować swój kierunek. Nie chodzi o perfekcję – chodzi o intencję i codzienny krok. Wypełnij ją na spokojnie. Trzymaj blisko. I wracaj, gdy zgubisz motywację.

1. Zapisz swój cel na najbliższe 30 dni trzeźwości:

2. Co dziś zrobisz, żeby go przybliżyć?

3. Jaką jedną rzecz zmienisz w swoim myśleniu?

4. Co dla Ciebie oznacza „dobrze trzeźwieć”?

Materiały do ćwiczeń — żałoba po alkoholu

Ćwiczenie 1: List pożegnalny do alkoholu

Napisz list, w którym zwracasz się bezpośrednio do alkoholu. Powiedz mu, co ci dawał, za co byłeś mu wdzięczny, ale też co ci zabrał i jak wpłynął na twoje życie. To twoje pożegnanie – szczere, osobiste, bez cenzury.

Miejsce na notatki:

Ćwiczenie 2: Mapa pustki i nadziei

Podziel kartkę na trzy części i wypisz: co straciłeś po odstawieniu alkoholu, co już odzyskałeś, i co chcesz zbudować.

Co straciłem?	Co odzyskałem?	Co chcę zbudować?

Ćwiczenie 3: Fazy żałoby — na jakim etapie jesteś?

Zaznacz, która faza jest ci obecnie najbliższa. Możesz zaznaczyć więcej niż jedną, jeśli się przeplatają.

- ☐ Zaprzeczenie
- ☐ Gniew
- ☐ Targowanie
- ☐ Akceptacja

Dlaczego zaznaczyłeś właśnie tę fazę? Co teraz czujesz?

Ćwiczenie 4: Twoje słowo na dziś

Jakie jedno słowo opisuje dziś twój stan? Jak się z nim czujesz?

„Po pogrzebie flaszki dopiero się życie zaczęło. I chociaż tęskniłem, to dziś dziękuję, że już mnie nie trzyma.”

— Janusz

Tabela nawyku

Wybierz kilka nawyków, które chcesz wprowadzić do swojego życia (np. picie większej ilości wody, ćwiczenia, medytacja, lepszy sen). Każdego dnia, gdy uda Ci się wykonać dany nawyk, zaznacz odpowiednie pole. Jeśli nie udało się danego dnia — zostaw puste pole i wróć do nawyku następnego dnia. Pełna, 30-dniowa siatka do wypełniania znajduje się w książeczce 30 dni.

Moje nawyki na ten miesiąc:

1.

2.

3.

4.

5.

Jakimi emocjami się żywisz?

„Jak nie rozpoznasz, co czujesz, to zawsze ktoś ci wmówi, co masz czuć. A wtedy – zamiast żyć – tylko odgrywasz cudze role.”

— Wujcio Heniek

Zanim sięgniesz po kieliszek, coś się w Tobie kotłuje – tylko że nie nazywasz tego po imieniu. Rozłóż to poniżej na czynniki pierwsze.

Uczucie	Co je wywołuje	Zachowanie w uzależnieniu	Co zrobię inaczej?
Miłość	bliskość, akceptacja, obecność	Szukam jej w alkoholu, bo siebie nie kocham	
Radość	sukces, wolność, lekkość	Piję „na szczęście” albo żeby świętować	
Smutek	strata, zawód, samotność	Zapijam, bo „tak mniej boli”	
Strach	przyszłość, odrzucenie, prawda o sobie	Piję, żeby nie czuć lęku	
Złość	niesprawiedliwość, naruszone granice, frustracja	Piję z wkurwu – „bo mnie doprowadzili”	
Zdziwienie	zmiana, coś nowego, zderzenie z rzeczywistością	Uciekam w alkohol, bo „nie wiem, co się dzieje”	
Wstyd	ocenianie, porażka, poczucie gorszości	Piję, bo nienawidzę siebie	

„Nie ma złych uczuć. Ale jak nie nauczysz się ich rozpoznawać, to zawsze będą Cię prowadzić do tego samego sklepu monopolowego. Nie chodzi o to, żeby się nie złościć, tylko żeby się nie zapić z tej złości.”

— Wujcio Heniek

Karta pracy — „Jakimi emocjami się karmisz?”

Cel ćwiczenia: uświadomienie sobie, które emocje i myśli „zasilają” Twoje codzienne decyzje – czy wspierają trzeźwość, czy podcinają jej korzenie.

Krok 1: Zatrzymaj się. Spójrz na siebie bez filtra.

Zaznacz, co często czujesz w ostatnim tygodniu (możesz zaznaczyć więcej niż jedną):

Emocje destrukcyjne

- ☐ Strach
- ☐ Gniew
- ☐ Zwątpienie
- ☐ Złość
- ☐ Smutek
- ☐ Brak wiary w siebie
- ☐ Zamartwianie się
- ☐ Negatywizm

Emocje wzmacniające

- ☐ Miłość
- ☐ Wiara
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Zdrowie psychiczne i fizyczne
- ☐ Pozytywne myślenie
- ☐ Akceptacja siebie
- ☐ Radość
- ☐ Energia
- ☐ Umiejętność działania

Krok 2: Krótka autorefleksja

1. Które emocje najczęściej karmią moje decyzje i zachowania?

2. Czy te emocje mi służą? Czy prowadzą mnie do zdrowia i trzeźwości?

3. Jakie emocje chciał(a)bym rozwijać, by moje „drzewo” rośło zdrowe?

Krok 3: Zadanie dnia

Zrób dziś jedną małą rzecz, która „podleje” Twoje dobre emocje. Np.: rozmowa z kimś, ćwiczenie wdzięczności, aktywność fizyczna, medytacja, modlitwa, spacer.

Co wybierasz na dziś?

„Twoje emocje są jak woda dla drzewa życia. Zastanów się codziennie: „Czy to, co czuję i myślę, mnie uzdrawia... czy krzywdzi?””

Dzienniczek głodu alkoholowego

Wpisz „+”, gdy dany objaw pojawił się danego dnia (nawet na chwilę). Wpisz „-”, gdy dany objaw nie pojawił się wcale danego dnia. Na koniec podsumuj liczbę plusów i minusów.

Objaw \ Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1. Silna potrzeba wypicia z tendencją do natychmiastowego zrealizowania																														
2. Uczucie – ssanie w żołądku																														
3. Uczucie braku czegoś																														
4. Sny alkoholowe																														
5. Suchy kac																														
6. Smak, zapach alkoholu, gdy go nie ma																														
7. Uczucie stałego napięcia, rozżalenie																														
8. Pogorszenie pamięci, koncentracji																														
9. Trudności w abstynenckim myśleniu																														
10. Natrętne myślenie o alkoholu																														
11. Przypomnienie sobie przyjemnego stanu jaki pojawia się po spożyciu alkoholu																														
12. Apatia, zubożenie																														
13. Ból																														
14. Zwiększona liczba konfliktów																														
15. Nadpobudliwość																														
16. Zwątpienie w wartość trzeźwego dnia																														
17. Zaburzenie snu																														
18. Skoki napięcia																														
19. Rozpamiętywanie rozżalenia																														
20. Powątpiewanie w terapię																														
21. Skupienie się na innych																														
Ilość plusów																														

Ilość minusów																													
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--