

Madde Kullanım Günlüğü

Ne zaman? Nerde? Ne oluyordu? Yanımda kim vardı?	Ne içtim ya da kullandım? Ne kadar?	Düşünceler O anda aklımdan ne geçti?	Duygular Hangi duyguları yada fiziksel belirtileri hissettim?	Sonuç Beni nasıl etkiledi? Değerlerini nasıl etkiledi? Ne kadar harcadım? Kısa ve uzun vadeli sonuçları?	Alternatif, daha sağlıklı yanıt Farklı olarak ne yapabilirdim? Ne yardımcı olabilirdi?