Craving dagboek

Datum + tijdstip	Hoe sterk was deze craving op een schaal van 0 - 10	Hoe ben je met deze craving omgegaan? Wat hielp, wat hielp niet?	Hoe lang duurde de craving totdat het minder werd?	Waar werd de craving naar jouw idee door geactiveerd (kan iets van buiten je zelf zijn, maar kan ook iets zijn in je zelf, bv bepaalde stemming / gevoel) Beschrijf hierbij de omstandigheden waarin dit plaatsvond

Datum + tijdstip	Hoe sterk was deze craving op een schaal van 0 - 10	Hoe ben je met deze craving omgegaan? Wat hielp, wat hielp niet?	Hoe lang duurde de craving totdat het minder werd?	Waar werd de craving naar jouw idee door geactiveerd (kan iets van buiten je zelf zijn, maar kan ook iets zijn in je zelf, bv bepaalde stemming / gevoel) Beschrijf hierbij de omstandigheden waarin dit plaatsvond