


Deník odvykání kouření



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Zaškrtněte každý den bez kouření a ohodnoťte bažení, náladu, stres, energii a spánek
 - Pište denní reflexe o spouštěčích, copingových strategiích a o tom, co vám pomohlo vydržet
 - Procházejte předchozí záznamy, abyste viděli vzorce, sledovali zlepšení a udrželi si motivaci



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení (popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)

Spouštěče (co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)

Strategie zvládnání (co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)

Co pomohlo (co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)

Datum: _____

Bez kouření:

Intenzita chutí (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň stresu (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dnešní zamyšlení *(popište svůj den bez cigaret: co bylo těžké, co pomohlo vydržet, jak se cítíte)*

Spouštěče *(co tyto pocity vyvolalo? události, lidé, myšlenky)*

Strategie zvládnání *(co jste udělali pro zvládnutí? hluboké dýchání, procházka, rozhovor...)*

Co pomohlo *(co přineslo úlevu? zaznamenejte, co fungovalo, abyste to mohli použít znovu, když úzkost vzr...)*
