


Rygestop-dagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Markér hver røgfri dag og vurder din trang, humør, stress, energi og søvn
 - Skriv daglige refleksioner om triggere, mestringsstrategier og hvad der hjalp dig med at holde ud
 - Gennemgå tidligere noter for at se mønstre, følge forbedringer og holde motivationen



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)

Dato: _____

Røgfri:

Trang-intensitet (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (beskriv din dag uden cigaretter: hvad var svært, hvad hjalp dig med at holde kursen, ...)

Triggere (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

Hvad hjalp (hvad bragte lettelse? notér hvad der virkede, så du kan bruge det igen, når angsten stiger.)
