

---



# Tupakoinnin lopettamispäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Merkitse jokainen savuton päivä ja arvioi himot, mieliala, stressi, energia ja uni
  - Kirjoita päivittäisiä pohdintoja laukaisijoista, selviytymiskeinoista ja siitä, mikä auttoi pysymään vahvana
  - Tarkastele aiempia merkintöjä kaavojen tunnistamiseksi, parannusten seuraamiseksi ja motivaation ylläpitämiseksi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...)

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...)

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Päivän pohdinta** *(kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...*

---

---

---

**Laukaisijat** *(mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)*

---

---

---

**Selviytymiskeinot** *(mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)*

---

---

---

**Mikä auttoi** *(mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)*

---

---

---

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Unen laatu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...)

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Savuton:

Himojen voimakkuus (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

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

Unen laatu:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Päivän pohdinta** (kuvaile päivääsi ilman tupakkaa: mikä oli vaikeaa, mikä auttoi pysymään raiteilla, miltä...

---

---

---

**Laukaisijat** (mikä aiheutti nämä tunteet? tapahtumat, ihmiset, ajatukset)

---

---

---

**Selviytymiskeinot** (mitä teit selviytyäksesi? syvähengitystä, kävelyä, keskustelua...)

---

---

---

**Mikä auttoi** (mikä toi helpotusta? kirjaa muistiin mikä toimi, jotta voit käyttää sitä uudelleen ahdistuksen n...)

---

---

---