


Dnevnik prestanka pušenja



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Označite svaki dan bez dima i ocijenite žudnje, raspoloženje, stres, energiju i san
 - Pišite dnevne refleksije o okidačima, strategijama suočavanja i što vam je pomoglo da ostanete snažni
 - Pregledavajte prošle unose kako biste uočili obrasce, pratili poboljšanja i ostali motivirani



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)

Datum: _____

Bez cigareta:

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

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

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

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

Kvaliteta sna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Današnje razmišljanje (opišite svoj dan bez cigareta: što je bilo teško, što vam je pomoglo ostati na put...)

Okidači (što je izazvalo te osjećaje? događaji, ljudi, misli)

Strategije suočavanja (što ste učinili da se nosite s tim? duboko disanje, šetnja, razgovor...)

Što je pomoglo (što je donijelo olakšanje? zabilježite što je djelovalo kako biste to mogli ponovno koristiti ...)
