

---



# Leszokási napló

---



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Pipálja ki minden füstmentes napot, és értékelje a sóvárgást, hangulatot, stresszt, energiát és alvást
  - Írjon napi reflexiókat a kiváltó tényezőkről, megküzdési stratégiákról és arról, mi segített erősnek maradni
  - Tekintse át a korábbi bejegyzéseket a mintázatok felismeréséhez, a javulás nyomon követéséhez és a motiváció fenntartásához



Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Dohányzásmentes:

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

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

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

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

Alvásminőség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Mai elmélkedés** *(írd le a napodat cigaretta nélkül: mi volt nehéz, mi segített kitartani, hogyan érzed mag...)*

---

---

---

**Kiváltó okok** *(mi okozta ezeket az érzéseket? események, emberek, gondolatok)*

---

---

---

**Megküzdési stratégiák** *(mit tettél a megküzdés érdekében? mélylégzés, séta, beszélgetés...)*

---

---

---

**Mi segített** *(mi hozott megkönnyebbülést? jegyezd fel, mi működött, hogy újra alkalmazhasd, amikor a szo...)*

---

---

---