


금연 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)

날짜: _____

금연:

갈망 강도 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

스트레스 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 질: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



오늘의 성찰 (담배 없이 보낸 하루를 묘사하세요: 힘들었던 것, 버티는 데 도움이 된 것, 지금 기분)

촉발 요인 (이 감정을 유발한 것은 무엇인가요? 사건, 사람, 생각)

대처 전략 (어떻게 대처했나요? 심호흡, 산책, 대화...)

도움이 된 것 (무엇이 안도감을 가져다줬나요? 불안이 올라올 때 다시 활용할 수 있도록 효과 있는 것을 기록하세요.)
