

---



# Stoppen met Roken Dagboek

---



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

---

# Hoe gebruik je dit dagboek

---

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stemming (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

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

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



**Reflectie van vandaag** *(beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)*

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)*

---

---

---

**Wat hielp** *(wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** *(beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)*

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)*

---

---

---

**Wat hielp** *(wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stemming (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

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

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



**Reflectie van vandaag** *(beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)*

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)*

---

---

---

**Wat hielp** *(wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stemming (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

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

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



**Reflectie van vandaag** *(beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)*

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)*

---

---

---

**Wat hielp** *(wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stemming (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

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

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



**Reflectie van vandaag** *(beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...)*

---

---

---

**Triggers** *(wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)*

---

---

---

**Copingstrategieën** *(wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)*

---

---

---

**Wat hielp** *(wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Rookvrij:

Intensiteit van verlangen (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stemming (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)

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

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



**Reflectie van vandaag** (beschrijf je dag zonder sigaretten: wat was moeilijk, wat hielp je op koers, hoe v...

---

---

---

**Triggers** (wat veroorzaakte deze gevoelens? gebeurtenissen, mensen, gedachten)

---

---

---

**Copingstrategieën** (wat deed je om ermee om te gaan? diep ademhalen, wandelen, praten...)

---

---

---

**Wat hielp** (wat bracht verlichting? noteer wat werkte zodat je het opnieuw kunt gebruiken als de angst toe...)

---

---

---