


Slutte-å-røyke-journal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Kryss av for hver røykfri dag og vurder søg, humør, stress, energi og søvn
 - Skriv daglige refleksjoner om triggere, mestringsstrategier og hva som hjalp deg å holde deg sterk
 - Gå gjennom tidligere oppføringer for å se mønstre, spore forbedringer og holde motivasjonen oppe



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

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

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)

Dato: _____

Røykfri:

Sukintensitet (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksjon (beskriv dagen din uten sigaretter: hva var vanskelig, hva hjalp deg å holde kursen, h...)

Triggere (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

Mestringsstrategier (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

Hva hjalp (hva ga lindring? noter hva som fungerte slik at du kan bruke det igjen når angsten øker.)