


Dziennik rzucania palenia



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid



Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiłaś/zrobiłeś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*

Data: _____

Bez papierosów:

Intensywność zachcianek 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dzisiejsza refleksja *(opisz swój dzień bez papierosów: co było trudne, co pomogło ci wytrwać, jak się czu...)*

Wyzwalacze *(co wywołało te uczucia? zdarzenia, ludzie, myśli)*

Strategie radzenia sobie *(co zrobiąś/zrobięś, żeby sobie poradzić? głęboki oddech, spacer, rozmowa...)*

Co pomogło *(co przyniosło ulgę? zapisz co zadziałało, żeby móc to ponownie wykorzystać, gdy lęk powróci.)*
