


Jurnal pentru Renunțarea la Fumat



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Bifează fiecare zi fără fum și evaluează-ți poftele, dispoziția, stresul, energia și somnul
 - Scrie reflecții zilnice despre factorii declanșatori, strategiile de adaptare și ce te-a ajutat să rămâi puternic
 - Revizuieste intrările anterioare pentru a vedea tipare, a urmări îmbunătățirile și a rămâne motivat



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei (descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)

Declanșatori (ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)

Strategii de adaptare (ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)

Ce a ajutat (ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)

Data: _____

Fără fumat:

Intensitatea poftelor (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de stres (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecția zilei *(descrie-ți ziua fără țigări: ce a fost greu, ce te-a ajutat să rămâi pe drumul cel bun, cum te ...)*

Declanșatori *(ce a cauzat aceste sentimente? evenimente, persoane, gânduri)*

Strategii de adaptare *(ce ai făcut pentru a face față? respirație profundă, plimbare, discuție...)*

Ce a ajutat *(ce ți-a adus ușurare? notează ce a funcționat pentru a putea folosi din nou când anxietatea cr...)*
