

---



# Дневник отказа от курения

---



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Отмечайте каждый день без сигарет и оценивайте тягу, настроение, стресс, энергию и качество сна
  - Записывайте ежедневные размышления о триггерах, стратегиях совладания и о том, что помогло вам держаться
  - Просматривайте прошлые записи, чтобы видеть закономерности, отслеживать улучшения и поддерживать мотивацию



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...)

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Без сигарет:

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

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

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Рефлексия дня** (опишите ваш день без сигарет: что было сложным, что помогло держаться, как в...

---

---

---

**Триггеры** (что вызвало эти чувства? события, люди, мысли)

---

---

---

**Стратегии совладания** (что помогло справиться? дыхание, прогулка, разговор...)

---

---

---

**Что помогло** (что принесло облегчение? запишите, что сработало, чтобы использовать снова, когда...

---

---

---