

---



# Dennik odvykania od fajcenia

---



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

---

# Ako používať tento denník

---

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

- 
- Zaskrtnite každý deň bez cigariet a ohodnotte svoje chute, náladu, stres, energiu a spanok
  - Píšte denne reflexie o spúšťacoch, stratégiach zvládania a o tom, čo vám pomohlo zostať silným
  - Prezerajte si predchádzajúce záznamy na odhalenie vzorov, sledovanie zlepšení a udržanie motivácie



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Bez fajčenia:

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Dnešná reflexia** (popíšte svoj den bez cigariet: čo bolo ťažké, čo vám pomohlo vydržať, ako sa cítite)

---

---

---

**Spúšťače** (čo vyvolalo tieto pocity? udalosti, ľudia, myšlienky)

---

---

---

**Stratégie zvládania** (čo ste robili na zvládanie? hlboké dýchanie, prechádzka, rozhovor...)

---

---

---

**Čo pomohlo** (čo prinieslo úľavu? zaznamenajte, čo fungovalo, aby ste to mohli použiť znova, keď úzkosť st...)

---

---

---