

Dnevnik opuščanja kajenja

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Vsak dan brez cigarete označite in ocenite željo, razpoloženje, stres, energijo in spanje
 - Dnevno pišite refleksije o sprožilcih, strategijah spoprijemanja in o tem, kaj vam je pomagalo ostati močni
 - Preglejte pretekle vnose, da vidite vzorce, spremljate izboljšave in ostanete motivirani



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐Intenzivnost želja (1-10): Razpoloženje (1-10): Raven stresa (1-10): Raven energije (1-10): Kakovost spanja: 

DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐Intenzivnost želja (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven stresa (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost spanja:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opisi svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.

DNEVNIK OPUŠČANJA KAJENJA ■

Datum _____

Brez kajenja: ☐

Intenzivnost želja (1-10):

Razpoloženje (1-10):

Raven stresa (1-10):

Raven energije (1-10):

Kakovost spanja:



DANAŠNJI RAZMISLEK

Opiši svoj dan brez cigaret: kaj je bilo težko, kaj ti je pomagalo ostati na pravi poti, kako se počutiš

SPROŽILCI

Kaj je povzročilo ta čustva? Dogodki, ljudje, misli

STRATEGIJE SPOPADANJA

Kaj ste storili, da ste se spopadli? Globoko dihanje, sprehod, pogovor...

KAJ JE POMAGALO

Kaj je prineslo olajšanje? Zabeležite, kar je delovalo, da lahko to uporabite znova, ko se tesnoba poveča.