


Дневник престанка пушења



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Означите сваки дан без дима и оцените жудњу, расположење, стрес, енергију и сан
 - Пишите дневне рефлексije о окидачима, стратегијама суочавања и шта вам је помогло да останете јаки
 - Прегледајте претходне уносе да бисте видели обрасце, пратили побољшања и остали мотивисани



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)

Датум: _____

Без дувана:

Интензитет жудње (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Квалитет спавања: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Данашње размишљање (опишите свој дан без цигарета: шта је било тешко, шта вам је помогло ...)

Окидачи (шта је изазвало ова осећања? догађаји, људи, мисли)

Стратегије суочавања (шта сте урадили да се изборите? дубоко дисање, шетња, разговор...)

Шта је помогло (шта је донело олакшање? забележите шта је деловало да бисте то могли поново ...)
