


Sluta röka-journal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)

Datum: _____

Rökfri:

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

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens reflektion (beskriv din dag utan cigaretter: vad var svårt, vad hjälpte dig hålla kursen, hur du mår)

Utlösare (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

Hanteringsstrategier (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

Vad hjälpte (vad gav lättnad? notera vad som fungerade så att du kan använda det igen när ångesten stig...)
