


Журнал відмови від куріння



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Відмічайте кожен день без куріння та оцінюйте тягу, настрій, стрес, енергію та сон
 - Пишіть щоденні роздуми про тригери, стратегії подолання та що допомогло вам залишитися стійким
 - Переглядайте минулі записи, щоб бачити закономірності, відстежувати покращення та залишатися мотивованим



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)

Дата: _____

Без куріння:

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

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Роздуми за сьогодні (опишіть ваш день без сигарет: що було важко, що допомогло триматися, як ...)

Тригери (що викликало ці почуття? події, люди, думки)

Стратегії подолання (що ви зробили, щоб впоратися? глибоке дихання, прогулянка, розмова...)

Що допомогло (що принесло полегшення? запишіть, що спрацювало, щоб використати це знову, к...)
