


Nhật Ký Cai Thuốc Lá



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Đánh dấu mỗi ngày không hút thuốc và đánh giá cơn thèm, tâm trạng, căng thẳng, năng lượng và giấc ngủ
 - Viết suy ngẫm hàng ngày về các yếu tố kích hoạt, chiến lược đối phó và điều gì đã giúp bạn vững vàng
 - Xem lại các mục trước đây để nhận ra mô hình, theo dõi cải thiện và duy trì động lực



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy nghĩ hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)

Ngày: _____

Không hút thuốc:

Cường độ cơn thèm (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức căng thẳng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giấc ngủ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Suy ngẫm hôm nay (mô tả ngày không thuốc lá của bạn: điều gì khó, điều gì giúp bạn giữ vững, bạn cảm...)

Tác nhân kích hoạt (điều gì gây ra những cảm xúc này? sự kiện, con người, suy nghĩ)

Chiến lược đối phó (bạn đã làm gì để đối phó? hít thở sâu, đi bộ, trò chuyện...)

Điều gì giúp ích (điều gì đã mang lại sự nhẹ nhõm? ghi chú những gì hiệu quả để bạn có thể dùng lại khi l...)
