

Analizzando le circostanze della tua ultima ricaduta riuscirai a mettere a punto le strategie che ti aiuteranno quando ti ritroverai nella stessa situazione. Uno strumento in più per farcela!

Giorno della settimana**Luogo****Persone presenti****Cosa stavo facendo****Il mio stato d'animo****La ragione che mi ha spinto ad accendere una sigaretta:****Come evitare accendere una sigaretta in una situazione di questo genere la prossima volta?**