

Stampalo recto/verso e tienilo nel pacchetto di sigarette.

Va compilato dopo ogni sigaretta. Per fare il punto della situazione ogni sera!

Nome :		Data :				
Sigaretta n°	Ora	Luogo, attività *, persone presenti	Stato d'animo o motivi **	Voglia di fumare ***	Necessità sì, no	Attività alternativa
<u>1</u>						
<u>2</u>						
<u>3</u>						
<u>4</u>						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
<u>7</u>						
<u>8</u>						
<u>9</u>						
<u>10</u>						

* **Attività** : a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici...

** **Stato d'animo**: neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato...

*** **Voglia** : assente, debole, moderata, forte, fortissima



Stampalo recto/verso e tienilo nel pacchetto di sigarette.

Va compilato dopo ogni sigaretta. Per fare il punto della situazione ogni sera!

Nome :		Data :				
Sigaretta n°	Ora	Luogo, attività *, persone presenti	Stato d'animo o motivi **	Voglia di fumare ***	Necessità sì, no	Attività alternativa
<u>11</u>						
<u>12</u>						
<u>13</u>						
<u>14</u>						
<u>15</u>						
<u>16</u>						
<u>17</u>						
<u>18</u>						
<u>19</u>						
<u>20</u>						

* **Attività** : a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici...

** **Stato d'animo**: neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato...

*** **Voglia** : assente, debole, moderata, forte, fortissima



Il mio diario di fumatrice / fumatore

Stampalo recto/verso e tienilo nel pacchetto di sigarette.

Va compilato dopo ogni sigaretta. Per fare il punto della situazione ogni sera!

Nome :		Data :				
Sigaretta n°	Ora	Luogo, attività *, persone presenti	Stato d'animo o motivi **	Voglia di fumare ***	Necessità sì, no	Attività alternativa
<u>11</u>						
<u>12</u>						
<u>13</u>						
<u>14</u>						
<u>15</u>						
<u>16</u>						
<u>17</u>						
<u>18</u>						
<u>19</u>						
<u>20</u>						

* **Attività** : a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici...

** **Stato d'animo**: neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato...

*** **Voglia** : assente, debole, moderata, forte, fortissima



Il mio diario di fumatrice / fumatore

Stampalo recto/verso e tienilo nel pacchetto di sigarette.

Va compilato dopo ogni sigaretta. Per fare il punto della situazione ogni sera!

Nome :		Data :				
Sigaretta n°	Ora	Luogo, attività *, persone presenti	Stato d'animo o motivi **	Voglia di fumare ***	Necessità sì, no	Attività alternativa
<u>1</u>						
<u>2</u>						
<u>3</u>						
<u>4</u>						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
<u>7</u>						
<u>8</u>						
<u>9</u>						
<u>10</u>						

* **Attività** : a casa, al lavoro, al telefono, in auto, in pausa, a una fermata di trasporti pubblici...

** **Stato d'animo**: neutro, inquieto, stressato, snervato, depresso, soddisfatto, tranquillo, stanco, annoiato...

*** **Voglia** : assente, debole, moderata, forte, fortissima

