

Data per smettere di fumare:

Evita le situazioni a rischio. Concentrati soprattutto sulle situazioni nelle quali ti sembra di non poter resistere alle sigarette.

Situazioni a rischio**La mia strategia per resistere****Quando provo rabbia, nervosismo, ansia o mi sento giù**

	→	*
	→	*
	→	*

Assieme a persone che fumano

	→	*
	→	*
	→	*

Bisogno di fumare, alcol, pasto, caffè o tè

	→	*
	→	*
	→	*

* In che misura pensi di riuscire a resistere in queste situazioni?

1 = non penso di farcela, 2 = forse non ce la faccio, 3 = ce la faccio, 4 = ce la faccio di sicuro