


DIARIO DEL FUMATORE VERSIONE TASCABILE

				DATA:				
N°	Ora	Situazione	Bisogno					Umore):(:(
			1	2	3	4	5	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Stampa la pagina e ritaglia la scheda. La scheda ha le dimensioni di un pacchetto di sigarette. Usa la scheda per ogni pacchetto che fumerai nei prossimi giorni attaccandola con un elastico o inserendola nella custodia di plastica che avvolge il pacchetto. Ogni volta che accendi la sigaretta annota l'ora, la situazione in cui ti trovi, quanto è forte il bisogno di quella sigaretta e disegna la faccina in funzione del tuo stato d'animo.

Adattato da Smetti di Fumare- Edwin B. Fischer Jr - Antepima - 2006

Usa la scheda per almeno tre giorni.

Cerca di considerare sia giorni feriali sia il week end. Conserva le schede e studiale al fine di comprendere le tue abitudini di tabagista.

COPYRIGHT SMETTO SEMPLICE

Tutti i diritti riservati all'autore

www.smettosemplice.it