REGIONE DEL VENETO

smettintempo
TRATTAMENTO DEL TABAGISMO

Il diario dei momenti critici
un prezioso aiuto per raggiungere il tuo obiettivo

Molti ex fumatori ed ex fumatrici confermano che questo diario li ha aiutati ad esaminare meglio un'abitudine che credevano di conoscere.

Alcuni suggerimenti:

- Salva il diario e fai delle copie
- Portalo sempre con te e compilalo ogni volta che senti il desiderio di fumare, sia nel caso in cui tu riesca a non fumare, sia nel caso in cui fumi
- La sera, rileggi il diario e fai il punto della situazione, fiducioso di potercela fare

GIORNO	ORA	CIRCOSTANZA	STATO D'ANIMO	FUMATO SI	FUMATO NO
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐