

DOHÁNYZÁSI NAPLÓ

Dátum:

Cigaretta	Időpont	Mennyire erős a sóvárgás? (0-5)	Hogyan érzi magát?								Kivel van és mit csinál?
			Boldog	Szomorú/levert	Nyugodt	Unatkozik	Feszült	Dühös	Fáradt	Fusztrált	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											