

## Tupakointipäiväkirja

Päiväys \_\_\_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_

Kirjaa ylös hetki jolloin poltit savukkeen ja arvioi se asteikolla 1-3. Kirjaa myös päivän ajankohta ja mielellään myös oma tunnetilasi tuona hetkenä.

1. Välttämätön
2. Tarpeeseen, mutta ei välttämätön
3. Olisi voinut jättää väliin

Tupakka	Aika	Tilanne	Tunne	Arvio (1-3)
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____	_____
9	_____	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____	_____
11	_____	_____	_____	_____
12	_____	_____	_____	_____
13	_____	_____	_____	_____
14	_____	_____	_____	_____
15	_____	_____	_____	_____
16	_____	_____	_____	_____
17	_____	_____	_____	_____
18	_____	_____	_____	_____
19	_____	_____	_____	_____
20	_____	_____	_____	_____