

Autoregistre de consum de cigarretes

Dia:

Cigarreta	Hora	Situació-Emoció	Necessitat (0-10)	Alternativa
Exemple	11:00 Matí	He rebut una trucada que m'ha posat nerviós/a	6	Fer respiracions profundes i parlar-ne amb la meua parella
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				