

Autoregistre de consum de cigarretes

Dia:.....

Cigarreta	Hora	Situació - Emoció	Necessitat (0-10)	Alternativa
<i>Exemple</i>	<i>11:00 Matí</i>	<i>He tingut una trucada que m'ha posat nerviós/a</i>	<i>6</i>	<i>Fer respiracions profundes</i>
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				