

Daglig Journal – Rökavvänjning

Detta dokument fylls i under kvällen och bör ta max 10–20 minuter totalt. Fundera på dina svar noga, men det går givetvis bra att svara kortfattat om du inte kommer på någonting. Det viktigaste är att fylla i din journal dagligen.

Datum:

Hur har du mått idag – känslomässigt och fysiskt?	
Vad gjorde du idag som visade att du har förändrats?	
Vad valde du att göra istället för att följa gamla vanor?	
Vilken tanke eller insikt var mest hjälpsam idag?	
Vilka förändringar i din kropp eller dina känslor har du upplevt idag jämfört med tidigare?	
Vad är du stolt över idag?	
Vad skulle du vilja göra annorlunda imorgon?	
Vilka tekniker (om någon) har du använt idag? Hur kändes det efteråt?	
Ett ord som sammanfattar din dag:	
Ett meddelande till ditt framtida rökfria jag:	