

# RISKITILANTEIDEN KARTOITTAMINEN

Retkahtamiseen johtavan riskitilanteen voi laukaista jokin tietty toiminta, paikka, tunnetila, seura tms.

Tilanne	Toimintasuunnitelma
	Toimintasuunnitelma 1  Toimintasuunnitelma 2
	Toimintasuunnitelma 1  Toimintasuunnitelma 2
	Toimintasuunnitelma 1  Toimintasuunnitelma 2

Minulle parhaimmat keinot selviytyä tupakanhimosta:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_