

TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: _____

Nimi: _____

Kirjaa ylös hetki, jolloin poltit savukkeen ja arvioi se asteikolla 1–3.
Kuvaa tilanne 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				