

NIKOTIINIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: _____

Nimi: _____

Kirjaa ylös hetki, jolloin käytit jotakin nikotiinituotetta 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

| | Käyttöajankohta (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 | | | | |