

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. _____