

ZA VAŠU KONTROLU

Šta je moj cilj:

Koja je cig. po redu	U koliko ste sati zapalili ovu cigaretu	Gdje ste se tada nala-zili ili šta ste radili	Ko je bio s vama	Kakvo je bilo vaše raspoloženje ili iz kojeg ste razloga zapalili	Koliko je ova cigareta bila važna za vas	Šta ste drugo mogli učiniti umjesto da zapalite ovu cigaretu
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Zabilježite tačno svaku popušenu cigaretu

1. kod kuće
2. na poslu
3. na putu
4. na telefonu
5. u autu
6. čekam na stajalištu
7. na drugom mjestu

1. partnerka/partner
2. prijateljica/prijatelj
3. kolegica/kolega sa posla
4. niko
5. neko drugi

1. opušteno
2. sretno
3. u stresu
4. tužno
5. razlučeno
6. drugačije

1. veoma važna
2. važna
3. ne naročito važna
4. nije bila neophodna
5. paljenje nisam ni primijetila/primijetio



Telefonska linija za prestanak pušenja: 0848 186 186

ZA VAŠU KONTROLU

Šta je moj cilj:

Koja je cig. po redu	U koliko ste sati zapalili ovu cigaretu	Gdje ste se tada nalazili ili šta ste radili	Ko je bio s vama	Kakvo je bilo vaše raspoloženje ili iz kojeg ste razloga zapalili	Koliko je ova cigareta bila važna za vas	Šta ste drugo mogli učiniti umjesto da zapalite ovu cigaretu
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Zabilježite tačno svaku popušenu cigaretu

1. kod kuće
2. na poslu
3. na putu
4. na telefonu
5. u autu
6. čekam na stajalištu
7. na drugom mjestu

1. partnerka/partner
2. prijateljica/prijatelj
3. kolegica/kolega sa posla
4. niko
5. neko drugi

1. opušteno
2. sretno
3. u stresu
4. tužno
5. razlučeno
6. drugačije

1. veoma važna
2. važna
3. ne naročito važna
4. nije bila neophodna
5. paljenje sam ni primijetila/primijetio



Telefonska linija za prestanak pušenja: 0848 186 186