



MEIN Datum _____

TAGESPLAN

Ziel: Ich rauche heute _____ Zigarette/n

Ziel erreicht? Ja Nein



✓	🕒	Aufgabe	Stimmung
<input type="checkbox"/>	10.00	z.B. kochen, waschen, putzen	😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞

Freizeitaktivitäten

z.B. laufen, Videochat, yoga

Was mache ich, wenn ich lust habe zu rauchen, anstatt zu rauchen?

z.B. Freund anrufen, Apfel essen, spazieren

Wie war dein Tag? 😊😊😐😞
