

# MON PLAN

Date \_\_\_\_\_

Cible: aujourd'hui je fume \_\_\_ cigarette/s

Cible réalisé? Oui  Non



✓	🕒	Tâches	Humeur
<input type="checkbox"/>	10.00	par ex. cuisiner, laver, nettoyer	😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞
<input type="checkbox"/>			😊😊😐😞

## Loisirs

par ex. courir, chat vidéo, yoga

---



---



---



---



---



---

## Quand l'envie me viens, que faire plutôt que fumer?

par ex. appeler un ami, manger une pomme, faire une promenade

## Comment s'est passée ta journée 😊😊😐😞