

Uzupełniaj dane przez cały tydzień. Sporządzanie notatek pozwoli Ci zauważać pewne regularności w Twoim paleniu. Będziesz mógł zidentyfikować wydarzenia, ludzi i czynności, którym zwykle towarzyszy sięganie przez Ciebie po papierosa. Poznasz swoje nawyki i przyzwyczajenia związane z paleniem.

Data:

Godzina	Liczba wypalonych papierosów	Gdzie paliłeś?	Sytuacja w jakiej paliłeś?	Czy ta sytuacja to Twój „rytuał”? Napisz R jeśli przy tej czynności zazwyczaj palisz. .	Jak silnie odczuwałeś potrzebę palenia? Określ w skali od 1 do 10- ciu (1- prawie wcale 10- bardzo)	Co było głównym powodem, dla którego zapaliłeś?
7.30	1	w łóżku	Po obudzeniu	R	10	Żeby się lepiej obudzić