Rauchertagebuch

www.specialmed.de

Bitte tragen Sie in dieses Tagebuch ganz gewissenhaft jede Zigarrette ein, die Sie geraucht haben, und zwar BEVOR Sie die Zigarrette rauchen !

Schildern Sie in der Spalte: Warum / Situation möglichst genau und ausführlich, warum Sie diese geraucht haben.

Tragen Sie bei Stärke des Verlangens ein, wie groß für Sie die Sucht nach genau dieser Zigarrette war (1 = gering; 10 = "lebenswichtig")

Datum	Uhrzeit	Warum / Situation	Stärke des Verlangens

Specialmed wünscht:
Viel Erfolg !

Rauchertagebuch

Datum	Uhrzeit		Stärke des Verlangens

Specialmed wünscht:
Viel Erfolg !