TUMBE A LA DEPENDENCIA...

Concrete su dependencia y busque soluciones

Dejar de fumar no es un acto único. No todos los cigarrillos se fuman por la misma razón ni en las mismas circunstancias. Por este motivo, debe registrar en esta hoja todos los cigarrillos que fume en un día. Por un lado, ha de indicar la hora, la situación o la circunstancia en qué lo ha hecho y, por otro, el grado de necesidad o de urgencia (1 = nada; 2 = bastante; 3 = mucha) que tenía antes de cada uno y las posibles alternativas que se le ocurran.

Día: Hora:	Situación	Urgencia (1,2,3)	¿Qué voy a hacer?

... Y GANA CONFIANZA!