TOMBEU LA DEPENDÈNCIA...

Concreteu la vostra dependència i busqueu solucions

Deixar de fumar no és un acte únic. No totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó ni en les mateixes circumstàncies. Per això, heu de registrar en aquest full totes les cigarretes que fumeu en un dia. D'una banda, heu d'indicar l'hora, la situació o la circumstància en què ho heu fet i, de l'altra, el grau de necessitat o d'urgència (1 = gens; 2 = bastant; 3 = molta) que teníeu abans de cadascuna i les possibles alternatives que se us acudeixin.

Dia: Hora:	Situació	Urgència (1,2,3)	Què faré?

... I GUANYA CONFIANÇA!