

Дневник курения

Дата ____/____/____

Сколько было сигарет?	В начале дня*	
	В конце дня	
	Выкурено	

mhLife.ru

* Если вы открыли новую пачку, запишите здесь и эти сигареты

	Время	Ситуация, где и с кем вы были	Настроение или состояние	Тяга (1-5)	Что вы сделали
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

При необходимости распечатайте 2 копии