

KENDİNİ KONTROL REHBERİ

Amacım:

| Sig. | Zaman | Bulunduğu Yer yada etkinlik | Refakatçı | Ruh hali yada sebep | Benim için ne kadar önemliydi | Alternatif |
|---|-------|---|--|--|--|------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| Lütfen Zigaretin konumu hakkında yaz | | 1. evde 2. iş başında 3. yolda 4. telefonda 5. arabada 6. durakta 7. daha başka | 1. eşim 2. arkadaşım 3. is arkadaşım 4. hiç kimse 5. başka | 1. rahatlamış 2. mutlu 3. stresli 4. üzgün 5. rahatsız edici 6. başka | 1. çok önemli 2. önemli 3. önemli değil 4. vazgeçilebilir 5. farkına varmadan yakmak | |



KENDİNİ KONTROL REHBERİ

Amacım:

| Sig. | Zaman | Bulunduğu Yer yada etkinlik | Refakatçı | Ruh hali yada sebep | Benim için ne kadar önemliydi | Alternatif |
|---|-------|---|--|--|--|------------|
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| Lütfen Zigaretin konumu hakkında yaz | | 1. evde 2. iş başında 3. yolda 4. telefonda 5. arabada 6. durakta 7. daha başka | 1. eşim 2. arkadaşım 3. is arkadaşım 4. hiç kimse 5. başka | 1. rahatlamış 2. mutlu 3. stresli 4. üzgün 5. rahatsız edici 6. başka | 1. çok önemli 2. önemli 3. önemli değil 4. vazgeçilebilir 5. farkına varmadan yakmak | |

sayfa 2

ULUSAL SİĞARA
BIRAKMA PROGRAMI



İsviçre Kanser Birliği
İsviçre Kalp Vakfı

İsviçre Tütün Ürünlerinin Kullanımını Önleme Kurumu

AT, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, Tel. 031 599 10 20, Fax 031 599 10 35

Sigarayı Bırakma Merkezi Telefon Hattı 0848 187 187