

Poradna pro odvykání kouření

Jméno a příjmení: _____

Datum narození: _____

Datum vyplnění: _____

Proč chci přestat kouřit

1.
2.
3.

Ohodnoťte stupnicí 0 – 10 jak silná je Vaše potřeba přestat kouřit:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(0 - vůbec nechci přestat kouřit, kouření mi naprosto vyhovuje)

(10 - jsem plně rozhodnut přestat kouřit udělám pro to vše, co je potřeba)

Ohodnoťte, nakolik si věříte, že přestanete kouřit:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(0 - vůbec si nevěřím, že se mi to někdy může podařit)

(10 - vím, že přestanu kouřit, nic mě v mém rozhodnutí neodradí)

Popište Vaše typické kuřácké situace a Váš návrh náhradního řešení:

Moje typické situace s cigaretou:	Moje nekuřácké řešení:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Děkujeme za vyplnění.