



ЧЕК-ЛИСТ БРОСАЮЩЕГО

Месяц _____

Причины:	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Стресс	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Скука/Безделье	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
На вечеринке	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
За компанию	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

ВЫЧЕРКНИ СИГАРЕТУ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Сэкономил \$ за месяц



ИТОГ:

Моя статистика:	Утро	День	Вечер	Ночь
Понедельник	☐ 2	☐	☐	☐
Вторник	☐	☐	☐	☐
Среда	☐	☐	☐	☐
Четверг	☐	☐	☐	☐
Пятница	☐	☐	☐	☐
Суббота	☐	☐	☐ 1	☐
Воскресенье	☐	☐	☐	☐

Моя оценка результата