

## Reykingadagbókin mín

Að fylla út þessa dagbók mun hjálpa þér að átta þig á reykingavenjum þínum. Reyndu að halda reykingadagbók í nokkra daga. Skilningur á hvenær og af hverju þú reykir og hvað þú getur gert í stað þess að reykja á þessum tímum mun hjálpa þér að komast í gegnum fyrstu dagana án tóbaks.

Tími	Ástæða þess að ég reyki		Hversu mikið naut ég þess	Þegar ég hætti ætla ég að...
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				