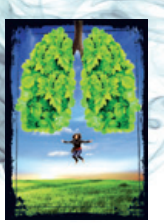
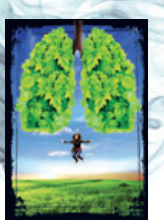
Lista de motivos



Elabore un listado con todos sus motivos para dejar de fumar y otro con los motivos por los que fuma. Durante el proceso de abandono del tabaco le será muy útil volver a leerlos.

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR	MOTIVOS PARA FUMAR

Registro de cigarrillos



Anote cada uno de los cigarrillos que fume durante un día laborable y otro festivo; la actividad o situación en la que se fuman; el grado de necesidad que tiene de fumarlos (valorar de 0 a 3) y qué alternativas se le ocurren para sustituir a esos cigarrillos.

Hora	Actividad	Necesidad (de 0 a 3)	Alternativa