

Dienoraščio forma atsisakymui nuo tabako.

1. Dienoraščio rašymo data, savaitės diena, laikas
2. Nuodingo dūmo užsitraukimų kiekis dienos bėgyje. Jeigu nebuvo nevieno rašykite panašiai: „Aš jau kvepiu, švariu oru.“
3. Kiek praėjo dienų, kai jus nustoja nuodytis tabako nuodais?
4. Jūsų požiūris į tabaką.
5. Jei jums teko būti uždūmintoje patalpoje ir tarp tabakinių narkomanų – aprašykite savo savijautą tokiose aplinkybėse.
6. Kas dienos bėgyje siūlė jums čiulpti dvokiančia vėžinę soskę? Kaip jūs atsakėte?
7. Jūsų požiūris į nikotininius narkomanus, ką manote apie siūlytojus?
8. Ar buvo minčių ir norų apsinuodyti nuodingais dūmais? Kuriuose situacijose ir ką apie tai pagalvojote?
9. Ar sapnavote rūkymą? Kokia buvo jūsų reakcija?
10. Aprašykite savo jausmus ir įspūdžius susijusius su atsisakymu nuodytis dvokiančiomis vėžinėmis soskėmis.
11. Savojo elgesio vertinimas per pastarąją dieną, aprašykite praėjusios dienos įvykius ir savo įspūdžius.
12. Savarankiškas darbas, padedantis atsisakyti savęs nuodijimo (įvairios literatūros skaitymas, televizijos laidų ir interneto video žiūrėjimas, kalbėjimas su kitais žmonėmis ta tema).
13. Programos (plano) kitai dienai nusistatymas (*Rytoj ir visą likusį gyvenimą Aš laisvas nuo tabako*)