

FLETË PËR KONTROLLIMIN E VETËVETËS

Qëllimi im:

Cig.	Koha	Vendi ose Veprimtaria	Personi që ju shoqëron	Gjendja ose Arsyeja	Sa e rëndësishme ishte kjo për mua	Alternativa
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

**Mbani
regullisht
shënime të
sakta sa cigare
konsumoni.**

anë 1

1. Në shtëpi
2. Në punë
3. Përgjat rrugës
4. Duke telefonuar
5. Në veturë
6. Stacionë
7. Tjetër

1. Partneri/ja
2. E dashura
3. Shoqe e punës
4. Askush
5. Dikush tjetër

1. I relaksuar
2. I lumtur
3. I shtresuar
4. I mërzitur
5. I hidhëruar
6. Të tjera

1. Shumë i rëndësishëm
2. I rëndësishëm
3. Jo edhe aq i rëndësishëm
4. I parëndësishëm
5. Ndezje e cigarës pa e vërejtur



Linja Stop-duhanit 0848 183 183

FLETË PËR KONTROLLIMIN E VETËVETËS

Qëllimi im:

Cig.	Koha	Vendi ose Veprimtaria	Personi që ju shoqëron	Gjendja ose Arsyeja	Sa e rëndësishme ishte kjo për mua	Alternativa
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

**Mbani
regullisht
shënime të
sakta sa cigare
konsumoni.**

anë 2

1. Në shtëpi
2. Në punë
3. Përgjat rrugës
4. Duke telefonuar
5. Në veturë
6. Stacionë
7. Tjetër

1. Partneri/ja
2. E dashura
3. Shoqe e punës
4. Askush
5. Dikush tjetër

1. I relaksuar
2. I lumtur
3. I shtresuar
4. I mërzitur
5. I hidhëruar
6. Të tjera

1. Shumë i rëndësishëm
2. I rëndësishëm
3. Jo edhe aq i rëndësishëm
4. I parëndësishëm
5. Ndezje e cigarës pa e vërejtur



Linja Stop-duhanit 0848 183 183