

# KENDINI KONTROL REHBERİ

Amacım:

Sig.	Zaman	Bulundugu Yer yada etkinlik	Refakatçi	Ruh hali yada sebep	Benim için ne kadar önemliydi	Alternatif
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Lütfen  
Zigaretin  
konsumu  
hakında yaz

sayfa 1

1. evde
2. iş başında
3. yolda
4. telefonda
5. arabada
6. durakta
7. daha başka

1. eşim
2. arkadaşım
3. iş arkadaşım
4. hiç kimse
5. başka

1. rahatlamış
2. mutlu
3. stresli
4. üzgün
5. rahatsız edici
6. başka

1. çok önemli
2. önemli
3. önemli değil
4. vazgeçilebilir
5. farkına varmadan yakmak



Sigarayı Bırakma Merkezi Telefon Hattı 0848 187 187

# KENDINI KONTROL REHBERİ

Amacım:

Sig.	Zaman	Bulundugu Yer yada etkinlik	Refakatçi	Ruh hali yada sebep	Benim için ne kadar önemliydi	Alternatif
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Lütfen  
Zigaretin  
konsumu  
hakkında yaz

1. evde
2. iş başında
3. yolda
4. telefonda
5. arabada
6. durakta
7. daha başka

1. eşim
2. arkadaşım
3. iş arkadaşım
4. hiç kimse
5. başka

1. rahatlamış
2. mutlu
3. stresli
4. üzgün
5. rahatsız edici
6. başka

1. çok önemli
2. önemli
3. önemli değil
4. vazgeçilebilir
5. farkına varmadan yakmak



Sigarayı Bırakma Merkezi Telefon Hattı 0848 187 187