Institut für Coaching und Hypnose
Dr. med. univ. Nidal Moughrabi

RAUCHERTAGEBUCH

Datum:

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Stimmung (1-5)	Wichtigkeit (1-5)

Stimmung: 1 = Beste Stimmung, 5 = Schlechte Stimmung
Wichtigkeit: 1 = Zigarette war unverzichtbar, 5 = Zigarette war überflüssig