

# ZA VAŠU KONTROLU

Šta je moj cilj:

Koja je cig. po redu	U koliko ste sati zapalili ovu cigaretu	Gdje ste se tada nalazili ili šta ste radili	Ko je bio s vama	Kakvo je bilo vaše raspoloženje ili iz kojeg ste razloga zapalili	Koliko je ova cigareta bila važna za vas	Šta ste drugo mogli učiniti umjesto da zapalite ovu cigaretu
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Zabilježite tačno svaku popušenu cigaretu

1. kod kuće
2. na poslu
3. na putu
4. na telefonu
5. u autu
6. čekam na stajalištu
7. na drugom mjestu

1. partnerka/partner
2. prijateljica/prijatelj
3. kolegica/kolega sa posla
4. niko
5. neko drugi

1. opušteno
2. sretno
3. u stresu
4. tužno
5. razlučeno
6. drugačije

1. veoma važna
2. važna
3. ne naročito važna
4. nije bila neophodna
5. paljenjenisam ni primijetila/primijetio

NACIONALNI PROGRAM ZA PRESTANAK PUŠENJA

Krebsliga Schweiz  
Lungentliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

**Telefonska linija za prestanak pušenja: 0848 186 186**

# ZA VAŠU KONTROLU

Šta je moj cilj:

<i>Koja je cig. po redu</i>	<i>U koliko ste sati zapalili ovu cigaretu</i>	<i>Gdje ste se tada nala-zili ili šta ste radili</i>	<i>Ko je bio s vama</i>	<i>Kakvo je bilo vaše raspoloženje ili iz kojeg ste razloga zapalili</i>	<i>Koliko je ova cigareta bila važna za vas</i>	<i>Šta ste drugo mogli učiniti umjesto da zapalite ovu cigaretu</i>
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Zabilježite tačno svaku popušenu cigaretu

1. kod kuće
2. na poslu
3. na putu
4. na telefonu
5. u autu
6. čekam na stajalištu
7. na drugom mjestu

1. partnerka/partner
2. prijateljica/prijatelj
3. kolegica/kolega sa posla
4. niko
5. neko drugi

1. opušteno
2. sretno
3. u stresu
4. tužno
5. razlučeno
6. drugačije

1. veoma važna
2. važna
3. ne naročito važna
4. nije bila neophodna
5. paljenjenisam ni primijetila/primijetio

NACIONALNI PROGRAM ZA PRESTANAK PUŠENJA

Krebsliga Schweiz  
Lungentliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

**Telefonska linija za prestanak pušenja: 0848 186 186**