



Rýchly odvykací plán od Doktora Narovinu

 Na 1 stranu, vytlač a sleduj svoj progres každý deň!

✓ Každodenné mikrokroky:

1.  Ráno si napíš 1 vetu: Prečo chcem prestať?
2.  Vyber si 1 aktivitu namiesto túžby po nikotíne (prechádzka, kliky, žuvačka, voda)
3.  Keď to na teba príde: Zastav sa, nadýchni sa, urob niečo iné
4.  Zaznač si „čistý deň“ a odmeň sa

Spúšťáče & reakcie

 Spúšťáč = situácia, ktorá ti automaticky spustí chuť na nikotín (napr. stres, nuda, káva)

Spúšťáč	Reakcia, ktorú vyskúšam
 Napätie / stres	 Dýchanie 4-7-8, prechádzka
 Káva / rutina	 Žuvačka, minerálka, presun pozornosti
 Iná osoba fajčí	 Odskočiť si, slúchadlá, správa

Sleduj týždeň:

Deň	Ráno: Prečo to robím	Počet túžob	Prekonal som? (✓/✗)
Pondelok			
Utorok			
Streda			
Štvrtok			
Piatok			
Sobota			
Nedeľa			

Odmena:

 Za každý čistý deň si hod' 2 € do kasičky – na konci týždňa si dopraj niečo, čo ti spraví radosť.