

Tracker 28 Giorni — Set 1 (Giorni 1–14)

Giorno	Umore (1–5)	Energia (1–5)	Craving (min)	Trigger visto	Soluzione usata	Note

Compila a fine giornata

Tracker 28 Giorni — Set 2 (Giorni 15–28)

Giorno	Umore (1–5)	Energia (1–5)	Craving (min)	Trigger visto	Soluzione usata	Note

Premia i traguardi 7/14/21/28

Daily Action Plan — Scheda giornaliera

Data: ____ / ____ / ____ Giorno percorso: ____

Obiettivo del giorno:

Situazione a rischio prevista:

Piano if-then:

- ☐ Bevo 2 bicchieri d'acqua
 - ☐ Passeggiata 10 minuti
 - ☐ Aggiorno il Diario Craving
 - ☐ Respirazione 4-7-8 (2 volte)
 - ☐ Gestisco il caffè (rituale)
 - ☐ Premio serale se smoke-free

Nota serale:

Diario Craving — Annotazioni

Annota: luogo • attività • pensiero automatico • azione alternativa • esito (10 min).

[illegible]

Diario Craving — Annotazioni

Annota: luogo • attività • pensiero automatico • azione alternativa • esito (10 min).

[illegible]

Contratto d'Impegno

Io, _____, dichiaro la mia decisione di SMETTERE DI FUMARE

Motivo guida personale: _____

Chiedo supporto a: _____ (familiari/amici).

Firma: _____

Data: ____ / ____ / ____

Carta dei Trigger (mappa personale)

Trigger (X)	Momento/luogo	Pensiero automatico	Piano if-then (Y)

Aggiorna ogni settimana

Calcolatore Risparmio

Prezzo pacchetto (€): _____ • Pacchetti/giorno: _____ • Spesa/giorno (€): _____

7 giorni (€)	14 giorni (€)	28 giorni (€)	3 mesi (€)	12 mesi (€)

Annotazioni:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Usa un **"conto premi"** dedicato

Piano Premi (rinforzo positivo)

Traguardo (giorni)	Premio	Costo (€)	Data Completamento	Note

Collega il premio al traguardo

Scheda SOS — Tecniche rapide anti-craving

- Bevi un bicchiere d'acqua (timer 10 minuti)
- Respirazione 4-7-8 (3 cicli)
- Muoviti 1–3 minuti (20 passi/scale)
- Applica il tuo if-then
- Sposta contesto (aria aperta/altro ambiente)
- Chiama o scrivi al tuo alleato
- Note personali:
