

**Data per smettere di fumare:**

Evitate le situazioni a rischio. Concentratevi soprattutto sulle situazioni nelle quali non siete sicuri di poter resistere alle sigarette.

**Situazioni a rischio**

**La mia strategia per resistere**

**Arrabbiato, nervoso, ansioso o depresso**


 \*


 \*


 \*

**Con dei fumatori**


 \*


 \*


 \*

**Bisogno di fumare, alcol, pasto, caffè o té**


 \*


 \*


 \*

\* Il vostro grado di fiducia nelle vostre capacità a resistere di fumare in questa situazione:  
 1 = per niente fiducioso/a, 2 = non troppo fiducioso/a, 3 = piuttosto fiducioso/a, 4 = decisamente fiducioso/a.