

# Weeklogboek

Week van \_\_\_\_\_

| Dag    | Sigaretten<br>streepje per stuk | Vapen<br>per sessie of pod | Zakjes<br>per zakje | Drankjes<br>per glas | Trek laten<br>gaan<br>streepje per keer | Lastig moment<br>wanneer, waar, wat deed je? |
|--------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Ma     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Di     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Wo     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Do     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Vr     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Za     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Zo     |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |
| Totaal |                                 |                            |                     |                      |                                         |                                              |

# Zo vul je het in

Voorbeeld en tips

## Voorbeeld

| Dag | Vapen | Drankjes | Trek laten gaan | Lastig moment                                              |
|-----|-------|----------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| Ma  | <br>  |          |                 | Na het avondeten, op de bank.<br>Even naar buiten gelopen. |
| Vr  | <br>  |          |                 | Borrel met collega's: bij elk drankje zin om te vaperen.   |
| Za  |       |          |                 | 's Ochtends bij de koffie. Water gedronken, zakte weg.     |

## Tips

- Zet het streepje meteen, niet aan het eind van de dag. Achteraf schat je bijna altijd te laag.
- Trek laten gaan telt net zo goed. Zo zie je dat trek voorbijgaat.
- Een paar woorden bij een lastig moment is genoeg: wanneer, waar, en wat je deed.
- Na een week: tel per dag op en kijk welke momenten terugkomen. Daar scheelt een kleine verandering het meest.

## Liever op je telefoon?

Ebbly doet hetzelfde in één tik, ook vanaf je beginscherm, en telt je weken voor je op. Loggen is altijd gratis, zonder account. Zoek "Ebbly" in de App Store.