

## ANALIZIRAJ SVOJU NAVIKU

Tokom jedne nedelje u tabelu koja vam je prikazana kao primer, upisujte sledeće podatke (jedna tabela za svaki dan): u prvu kolonu („Br. cigareta“) uneste redni broj svake cigarete, u drugu kolonu („Situacija“) unesite opis situacije u kojoj ste zapalili svaku cigaretu, u treću kolonu („Intenzitet“) unesite broj od 1 (najmanje važna) do 5 (najvažnija) kojim označavate važnost svake cigarete. Obeležite sve situacije u kojima ste intenzitet želje označili sa 1, 2 ili 3.



Br. cigareta	Situacija	Intenzitet
1.	Uz kafu	5
2.	Uz kafu	3
3.	Posle doručka	5
4.	Pauza	3
5.	Pauza	1
ltd.		