

Mijn aanpak

- 's Ochtends bij het opstaan
- Bij de koffie
- Na het eten
- Bij de krant
- Achter de computer
- Tijdens het bellen
- Bij de televisie
- Als beloning

- Met alcohol
- Op een feestje
- Uit met vrienden
- Rokende huisgenoten
- Rokende collega's

- Bij spanning/stress
- Bij ruzie
- Bij heftige emoties
- Na een drukke dag
- Als ik me boos maak
- Als er iets ergs gebeurt

Andere verleidingen

