

Diario de antojos

Anota cada antojo apenas aparece. Con el tiempo, las filas juntas muestran tus disparadores.

Disparadores frecuentes
aburrimiento · estrés · tristeza · gente · lugares · discusiones · celebraciones · ver el objeto
· cansancio · soledad

Fecha y hora	Situación o disparador	Intensidad (0-10)	Qué hice	Qué pasó después

Si consumes alcohol o tranquilizantes tipo benzodiazepinas a diario, dejarlos de golpe puede ser peligroso; busca ayuda médica antes. Los antojos suben y bajan aunque no hagas nada.

