Scheda n. 6.1
Diario del *craving*

Soprattutto all'inizio è importante che la compilazione del Diario del craving avvenga puntualmente e almeno quotidianamente! Puoi tenerlo con te, magari nel portafoglio, e appuntarti le situazioni in cui nasce il desiderio man mano che si presentano. In alternativa puoi dedicare un momento della giornata alla compilazione, ad esempio la sera prima di coricarti o dopo cena. In questo caso cerca di fare mente locale a ciò che ti è accaduto e riportalo brevemente.
Prosegui nel monitoraggio almeno per qualche mese in modo da poter notare eventuali cambiamenti. Successivamente potresti anche valutare l'opportunità di dilatare i tempi di registrazione (ad esempio a settimane alterne).

Diario del craving					Mese _____ settimana n. ____	
SITUAZIONE	**PENSIERI**	**EMOZIONI**	**CRAVING** (1-10)	**DURATA** Min.	**COMPORTAMENTI**	**USO** sì/no