



LE MIE RAGIONI PRINCIPALI PER SMETTERE DI FUMARE

SCHEDA 1

Fai una crocetta sulla casella accanto ai tuoi motivi principali per smettere di fumare

- Voglio avere più controllo sulla mia vita
- Voglio sentirmi meglio
- Voglio diminuire la pressione arteriosa e le pulsazioni
- Voglio risparmiare un mucchio di soldi
- Sono stanco di avere l'alito e gli abiti che puzzano di fumo
- Voglio dare l'esempio ai miei figli
- Voglio avere più energie
- Non voglio correre il rischio di dare fuoco alla casa
- Voglio ridurre le probabilità di morire di patologie cardiache, bronchite cronica, enfisema e cancro

- Aggiungi altre ragioni che ti vengono in mente

Tratto da: Smetti di Fumare! Edwin B. Fisher JR. - 2006 - Anteprema

Studia l'elenco, per un paio di minuti, tutti i giorni. Aggiungi nuove ragioni a mano a mano che ti vengono in mente. Usa la scheda sottostante per registrare le tue 5 ragioni principali per smettere di fumare.



LE MIE RAGIONI PRINCIPALI PER SMETTERE DI FUMARE

SCHEDA 2

LE MIE 5 RAGIONI PRINCIPALI PER SMETTERE DI FUMARE

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Queste schede si riveleranno strumenti utilissimi per la tua libertà definitiva dal fumo. Ecco come usarle:

Tienile a portata di mano. Stampale, fai delle copie e mettile nei posti dove passi spesso (sul tuo frigo, o nella tua postazione di lavoro).

Aggiornale costantemente. Continua a trovare nuove ragioni per smettere.

Tieni una copia vicino le sigarette. E quando ti viene voglia di fumare, pensa a quello che conta davvero per te.

Tratto da: Smetti di Fumare! Edwin B. Fisher JR. - 2006 - Anteprima

Quando avrai smesso di fumare, continua a portare con te le tue 5 ragioni principali per smettere di fumare.