

Hogyan hagyjam abba a dohányzást?

Terv:

Miért dohányzom?

Mikor dohányzom?

Mikortól nem dohányzom? Dátum:

Mit csinállok a dohányzás helyett?

Kik segítenek a leszokásban?

1, 3, 7, 14, 30 napja nem dohányzom, ezért jutalmat érdelek:.

Milyen ajándékkal jutalmazom magamat?

Mennyi pénzt spórolok meg, ha 1-2-4 hétig, 1 évig nem dohányzom?

Mégis elszívtam egy szál cigarettát:

Mikor? Hol? Miért? Kikkel?

Mit fogok tenni, ha megint ugyanolyan helyzetbe kerülök, mint mikor elszívtam a cigarettát?