

Powody, dla których chciałabym/chciałbym rzucić

Czy wiesz już, dlaczego chciałabyś/chciałbyś nie palić? Spróbuj zastanowić się, z jakich powodów właśnie dla Ciebie byłoby korzystne rzucenie palenia.

Sprawdź, które dotyczą Ciebie:

- obawiam się o swoje zdrowie TAK/NIE
- czuję, że palenie mi szkodzi TAK/NIE
- jestem chora/chory TAK/NIE
- męczy mnie ciągły kaszel TAK/NIE
- ktoś mnie namawia TAK/NIE
- dla rodziny, bliskich TAK/NIE
- jestem zmęczony nałogiem TAK/NIE
- denerwuje mnie, że ciągle palę TAK/NIE
- nie chcę zatruwać innych, obawiam się o zdrowie bliskich TAK/NIE
- nie chcę tracić swoich pieniędzy TAK/NIE
- mam swoje osobiste powody TAK/NIE
- nie mogę palić w miejscu pracy TAK/NIE
- spodziewam się dziecka TAK/NIE
- nie chcę śmierdzieć dymem tytoniowym TAK/NIE
- brakuje mi wolności TAK/NIE
- mam jeszcze inne powody.....

Teraz sprawdź jak dużo masz powodów na TAK, dla których warto byłoby abyś nie palił.