

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE MA NON TI SENTI ANCORA PRONTO ?

Allora è il momento di sperimentare alcune tecniche per “ caricarti “

1 Compila una lista dei vantaggi che trarrai smettendo di fumare.

1. _____

2. _____

3. _____

Se non ti viene proprio niente in mente, leggi cosa hanno già scritto altri prima di te:

“ Sono molto fiero di aver smesso. Per 15 anni ho creduto che fosse impossibile: Ora ho dimostrato a me stesso di esserne in grado “

“ I miei familiari sono fieri di me ed io ho acquistato fiducia in me stesso “

“ Ho perso il senso di colpa che provavo verso me stesso “

“ Al risveglio non ho più quel cerchio alla testa “

“ Risparmio circa 20 € alla settimana “

“ Ho acquistato pienamente i sensi dell'olfatto e del gusto. Apprezzo i profumi e i sapori “

“ Col passare delle settimane la mia condizione fisica è migliorata, ho più fiato, più energia, è sparita la tosse. La mia pressione è tornata a livelli normali e la frequenza cardiaca si è normalizzata “

Indipendentemente dalla tua età e da quanti anni fumi, smettere ha un effetto benefico Sulla tua salute, anche se sei già stato colpito da disturbi causati dal fumo.

2. Parla con altri ex-fumatori che conosci e fatti raccontare come hanno fatto. Pensa al giorno in cui anche tu dirai la tua