

## A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁS OKAI

Számos oka lehet a dohányzásról való leszokásra. Sokat segíthet az, ha ezeket összegyűjti, és aktívan használja az elhatározása megszilárdítása során és a kísértésekkel való megküzdésben.

Ehhez azonban az Ön számára fontos okokat kell megtalálni. Mások nem mondhatják meg Önnek, hogy miért szokjon le a dohányzásról, de Ön összegyűjthet minél több okot, és ezek között mérlegelve kiválaszthatja az Ön számára személy szerint legfontosabbakat.

A saját okainak listáját többféle módon is használhatja, válassza ki az alábbi lehetőségek közül az egyiket vagy akár mindegyiket:

- ♦ Készítsen a saját okainak listájáról minél több másolatot, és ezeket helyezze el azokon a helyeken, ahol gyakran megfordul és ahol dohányozni szokott. Ez majd emlékezteti arra, hogy miért akar leszokni a dohányzásról.
- ♦ Válassza ki a legfontosabb okokat, és helyezzen el emlékeztető kártyákat a táskájában, a pénztárcájában és minden olyan helyre, ahol a cigarettát tartani szokta. Ez is emlékezteti a legfontosabb okaira éppen akkor, amikor cigarettát vásárolna, vagy cigarettáért nyúlna.
- ♦ Adja oda a listát családtagjainak, valamint barátainak, és kérje meg őket, hogy emlékeztessék Önt ezekre az okokra, ha rá akarna gyűjtani.

Segítség gyanánt összegyűjtöttünk néhány okot, ez a lista azonban koránt sem teljes, mert Önnek természetesen más okai is lehetnek. Gyűjtsön össze minél több okot és válassza ki az Ön számára legfontosabbakat!

## 20 LEHETSÉGES ÉRV A LESZOKÁS MELLETT:

- ♦ Egy év alatt akár annyi pénzt is megtakaríthatok, hogy külföldi nyaralásra gondoljak.
- ♦ Meg akarom látni az unokáimat.
- ♦ Végre nem nyaggat az orvosom vagy a családom a dohányzás miatt.
- ♦ Hosszabb ideig akarok élni.
- ♦ Minél hosszabb ideig akarom megőrizni a férfiasságomat, és el akarom kerülni a dohányzás okozta merevedési problémákat.
- ♦ El akarom kerülni a dohányzással együtt járó kényelmetlenségeket, mert nem éri meg.
- ♦ A gyerekeim és a párom egészségét meg akarom védeni.
- ♦ Meg akarom takarítani azt az időt, amit dohányzó helyek vagy éppen cigarettát árusító helyek keresésével töltök el.
- ♦ Példát akarok mutatni a gyerekeimnek.
- ♦ Csökkenteni akarom annak az esélyét, hogy szívinfarktusban vagy agyvérzésben ideje korán meghaljak.
- ♦ Kifulladás nélkül akarok felmenni a lépcsőn.
- ♦ Köhögés és krákogás nélkül akarom kezdeni a reggeletemet.
- ♦ El akarom kerülni a tüdőrákot és más szörnyű tüdőbetegséget.
- ♦ Azt szeretném, hogy a ruhám, a lakásom, a hajam, a leheletem, az otthonom és a kocsim kellemes illatúak legyenek a nemdohányzók számára is.
- ♦ Kevesebb ráncot szeretnék az arcomon.
- ♦ Saját magam akarom szabályozni az életemet.
- ♦ Szeretnék ismét sportolni és visszanyerni a vitalitásomat.
- ♦ Könyvekre, CD-re vagy bármi másra szeretném azt a pénzt költeni, amit eddig cigarettára költöttem.
- ♦ Szebbnek és fiatalabbnak akarom érezni magamat.
- ♦ Vissza akarom nyerni a szabadságomat.

## A LEGFONTOSABB OKAIM A DOHÁNYZÁS ABBAHAGYÁSÁRA

A legfontosabb okaim a dohányzás abbahagyására:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....