

DÖNTÉSI EGYENSÚLY

Ez a gyakorlat segítheti Önt abban, hogy megértse, hogyan is áll a leszokással kapcsolatban. Írja le a táblázatba a gondolatait! Gyűjtsön össze minél több szempontot a táblázat kérdéseire válaszolva!

MI AZ, AMI JÓ A DOHÁNYZÁSBAN?	MI AZ, AMI NEM JÓ A DOHÁNYZÁSBAN?
MI AZ, AMI NEM ANNYIRA JÓ A LESZOKÁSBAN?	MI AZ, AMI JÓ A LESZOKÁSBAN?
EZEK AZ OKOK, AMELYEK VISSZATARTHATJÁK ÖNT A VÁLTOZÁSTÓL	EZEK AZ OKOK, AMELYEK MEGERŐSÍTHETIK ÖNT A LESZOKÁSBAN