

## SZEREZZEN ÖRÖMÖT MAGÁNAK jutalmazza meg magát!

Nagy utat tett meg idáig, felkészült a Függetlenség Napjára, és ezen a napon letette a cigarettát. Éppen ezért megérdemli, hogy kedvezzen Önmagának, kényeztesse saját magát. Eddig a dohányzás örömet okozott, most helyett más örömforrásokat találhat magának. A viselkedéssel foglalkozó szakemberek hangsúlyozzák a leszokás fontosságát a leszokás megszilárdításában. Használja ki ennek a kellemes technikának a kedvező hatásait!

### 1. FIGYELJE MEG A CIGARETTA LETÉTELÉNEK KEDVEZŐ KÖVETKEZMÉNYEIT!:

- Több pénz marad a zsebében. Ha a zsebében marad, akkor könnyen elköltheti másra. Megteheti azonban azt is, hogy összegyűjti azt a pénzt, amit cigarettára költene. Szerezzen be egy perselyt, és dobja bele azt az összeget, amit eddig naponta cigire költött. Ez a módszer szinte azonnal érzékelhető módon jelzi a leszokás egyik pozitív előnyét.
- Figyelje meg önmagán és környezetén bekövetkező változásokat!

### 2. A JUTALMAKAT TERVEZHETI IS SAJÁT MAGÁNAK.

Kössön szerződést Önmagával! Például ha az elkövetkező két napban nem gyújt rá, akkor ad magának valamilyen jutalmat, akár kitöltheti az alábbi szerződést is. Majd a meghatározott időszakot lejártá után újabb szerződést köthet Önmagával. A szerződés időtartama lehet egy-két nap, egy hét, egy hónap. Kezdetben rövidebb időtartamra kössön szerződést önmagával.

#### SZERZŐDÉS

Én....., megfogadom, hogy

#### **nem dohányzom**

az elkövetkező ..... napban. Ha ezt sikeresen

betartom .....-n, ..... óráig, akkor

a következő jutalmat adom magamnak.

.....

Dátum: .....

.....

aláírás

.....

tanú

## MI LEHET JUTALOM?

Önmagát bármivel megjutalmazhatja. Ehhez ötleteket adhatunk, de Ön is kreatívan kitalálhatja, hogy mivel jutalmazhatja meg saját magát. Készítse el az ön saját jutalmainak listáját, majd ezt felhasználva rendszeresen kösse meg a szerződést a dohányzásmentesség fenntartására.

## NÉHÁNY JUTALOM:

- A kölcsönzöből kiveheti a kedvenc filmvígjátékát.
- Elmehet barlangászni vagy kirándulni a hétvégén.
- Koncertjegyet vehet magának.
- Új ruhát vehet magának. (Megérdemli)
- Új CD-t vehet.
- Szaunázni mehet.
- Jó étterembe mehet vacsorázni.
- Barátokkal közös programot tervezhet.
- Megnézheti a kedvenc sorozatának ismétlését.