

EVITA SITUACIONS DE RISC

ESCAPA'T DE LA SITUACIÓ

DISTREU-TE:

- Imagina.
- Recorda els motius per deixar de fumar.

CANVIS DE COMPORTAMENT

- Relaxa't i respira.
- Fes activitat física.
- Espera fins que passi el desig.

PLANEJA AUTORECOMPENSES PER MANTENIR-TE FORA DE L'HÀBIT

CAL NO CAURE MAI EN LA TEMPTACIÓ DE DIR "UN CIGARRET I PROU"

APRÈN DE LES RELLISCADES

BUSCA SUPORT

