

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN... ...antes del día D

MOTIVOS POR LOS QUE FUMAS

Es importante que pienses en los motivos por los que fumas y por los que quieres dejar de fumar, y los anotes. Tienen que ser motivos personales, es decir, que tengan sentido para ti. Tienes que tener esta lista a mano (colgada en algún lugar visible, por ejemplo, etc.) porque te ayudará en tu decisión y también porque, más adelante, te servirá para mantenerte sin fumar.

Motivos para fumar	Motivos para dejar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓