

paso 1

✓ ¡DECÍDETE!



Para tomar una decisión importante, como lo **es la de dejar de fumar**, **necesitamos** valorar los pros y los contras. Elabora una lista con lo que te incita a fumar y los motivos que te impulsan a dejarlo.

Asegúrate de que sean motivos personales, que sean auténticos para ti. **Intenta concretarlos al máximo** y redacta en positivo, **piensa en los beneficios que pueden suponer para ti**. Por ejemplo, no dejes de fumar para no enfermarse, sino para subir las escaleras sin jadear, para mejorar el color de tu piel, para ganar en libertad, etc.

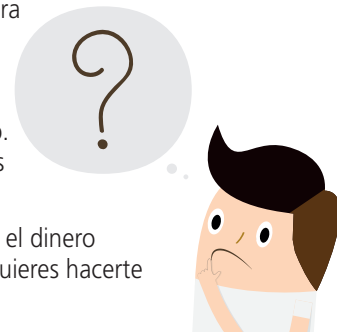
Motivos para fumar	Motivos para dejar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Tu entorno y los profesionales sanitarios se alegrarán si dejas de fumar, pero recuerda: lo haces por ti, ¡la decisión es tuya! Tomar una decisión firme y con una fuerte motivación será la clave para conseguir el éxito.

Si tus motivos para dejar de fumar pesan más que los motivos para seguir fumando, **¡ánimate y prepárate para dejarlo!** No conocemos a nadie que se haya arrepentido de haber dejado de fumar y, en cambio, sí hay muchas personas que se han arrepentido de no haberlo intentado antes.

Ten tu lista de motivos a mano, a la vista, para que la puedas releer en cualquier momento. Cuando lleves un tiempo sin fumar, puedes repasar los motivos que te llevaron a dejarlo y comprobar lo que has conseguido. Cuanto más hayas concretado, mejor podrás evaluar los beneficios.

Si ahorrar es un buen motivo para ti, calcula el dinero que ahorrarás en un año y piensa si con él quieres hacerte un regalo.



Calcula lo que ahorrarías

Calcula los paquetes de tabaco que fumas en un mes y multiplícalo por el precio de cada paquete:

paquetes/mes x euros/paquete =

euros al mes

y ahora multiplícalo por 12 meses:



¿QUÉ TE VAS A REGALAR CON ESTA CANTIDAD AHORRADA?

.....
.....
.....

¡Ni nada ni nadie puede hacerlo por ti!
¡Piensa en todo lo que vas a ganar cuando dejes el tabaco!