

pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



Per prendre una decisió important, com ho **és la de deixar de fumar, necessitem** valorar-ne els pros i els contres. Elabora una llista amb les causes que t'inciten a fumar i els motius que t'impulsen a deixar-ho.

Assegura't que són motius personals, autèntics per a tu. **Intenta concretar al màxim** i redactar en positiu, **pensa en els guanys que et pot suposar**. Per exemple, en comptes de deixar de fumar per no tenir malalties, proposa't deixar de fumar per pujar escales sense ofec, millorar la coloració de la pell, guanyar llibertat, etc.

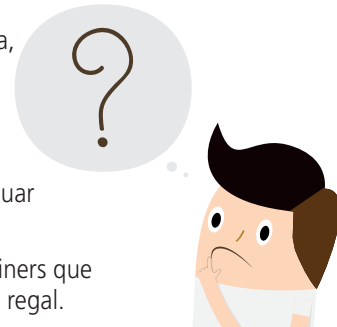
Motius per fumar	Motius per deixar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

El teu entorn i els professionals sanitaris s'alegraran si deixes el tabac, però recorda: això ho fas per a tu, la decisió és teva! Prendre la decisió de forma ferma i sustentada per una forta motivació serà la clau per aconseguir l'èxit.

Si els teus motius per deixar de fumar pesen més que els motius per continuar fumant, **anima't i prepara't per deixar-ho!** No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

Tingues la teva llista de motius a mà, a la vista, per tal que puguis rellegir-la en qualsevol moment. Quan portis un temps sense fumar, pots repassar els motius que et van portar a deixar-ho i comprovar què has aconseguit. Com més hagi concretat, millor podràs avaluar els guanys.

Si l'estalvi és un motiu per a tu, calcula els diners que estalviaràs en un any i pensa si et vols fer un regal.



Calcula el que estalviaries

Calcula els paquets de tabac que fumes en un mes i multiplica-ho pel preu de cada paquet:

$$\text{[] paquets/mes} \times \text{[] euros/paquet} = \text{[] euros al mes}$$

i ara multiplica-ho per 12 mesos:



QUÈ ET REGALARÀS AMB AQUESTA QUANTITAT ESTALVIADA?

.....

.....

.....

