

AVUI



DECIDEIX-TE!



PREPARA'T!

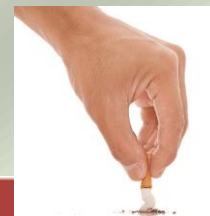


DEIXA DE FUMAR:
DIA D



MANTÉN-T'HI!

Pot ser un bon dia per a començar una vida més saludable



Per una vida més saludable

Vols deixar de fumar?



➔ Si estàs pensant a deixar de fumar, **ENHORABONA!** És la millor decisió tant per a tu com per a la gent del teu voltant

➔ **Per què vols deixar de fumar?**
Hi ha alguna cosa que et molesta de fumar?
Què esperes guanyar si deixes de fumar?

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

➔ **Quines causes t'inciten a fumar?**
Quines situacions o actes quotidians t'inciten a fumar. Reflexiona sobre els motius que t'incites a fumar.

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

➔ **Quina importància té per a tu deixar de fumar?**
0 cap importància / 10 màxima importància

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ **Calcula el que estalviaries a www.papsf.cat**
Què et regalaràs amb aquesta quantitat estalviada?

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



➔ **Què necessitaràs fer per aconseguir-ho?**

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

➔ **Quines dificultats pots trobar?**
Anticipa't a les dificultats

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

➔ **Com afrontaràs aquestes dificultats i qui et pot ajudar?**

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

➔ **Quina confiança o seguretat tindries d'aconseguir-ho?**
0 cap importància / 10 màxima importància

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Imagina que ja has aconseguit el teu objectiu

Escriu aquí com et sents en la teva nova situació

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

Prepara't per deixar-ho! *Escriu el teu plan*



1r. Escriu aquí el teu objectiu concret

.....
.....



2n. Escull una data

La meva data per deixar de fumar és: Dia / mes / any



3r. Què faràs cada dia o cada setmana per aconseguir deixar de fumar?

.....
.....



Consulta la pàgina www.papsf.cat

Deixar de fumar en 4 passos

