

Motiváció

15/12/2005

A dohányzásról történő leszokás kulcsszava a motiváció.

A dohányzásról történő leszokás igazi kihívás, amelyet célul tűzhet ki maga elé, továbbá valódi tanulóidőt jelent, amely helyes önismeretet és eredeti **önbecsülést** igényel.

Amint döntést hoz a leszokás mellett, figyelmesen tanulmányozza **életszokásait** és fogyasztási szokásait, hogy megértse a nap során azokat a kulcsfontosságú pillanatok, amikor életbevágóan fontosnak tűnik rágyújtani.

Elemesse indítékait és azokat az előnyöket, amelyet a dohányzásról való leszokás jelent Önnek és válassza a **legalkalmasabb pillanatot** a kezdéshez. Legyen óvatos, lehet, hogy nem éppen a nyaralás az ideális időszak a leszokásra, mivel a munkába történő visszatérés által okozott stressz a visszaesés fő kockázatát jelenti.

Une initiative de l'Union Européenne

