

Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Co powiedzą inni kiedy mi się nie uda?

Czy rzeczywiście zdanie innych jest najważniejsze?

Mamy prawo próbować do skutku!!!

Więcej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu



Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Po co mam rzucać i tak mi się *nie uda*?

Każda próba jest cenna bo dowiaduję się więcej o sobie!

Przy kolejnej próbie będę mógł to wykorzystać!

Spróbować zawsze warto!

Przynajmniej zobaczę jak to jest!

Więcej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu



Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Ktoś bliski powiedział mi: "Nie wierzę, że rzucisz"

Przy rzucaniu palenia bardzo istotne jest wsparcie bliskich mi osób

Nie będę słuchał tych którzy we mnie nie wierzą
Zobaczymy, co powie kiedy mi się uda...?

Wiecej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu



Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Palę już tak długo,
czy rzeczywiście poradzę sobie bez papierosa?

Dopóki nie spróbuję, nie przekonam się

Poradziłem sobie w wielu trudnych sytuacjach, w tej
również mogę!

Więcej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu



Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Czy potrafię żyć bez papierosa?

Problemem mogą być tylko konkretne sytuacje, ale z tym powinienem dać sobie radę!

Więcej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu



Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Co zrobię w stresie bez papierosa?

Przecież papierosy nie rozwiążą mojego problemu!
Nauczyłem/am zapalać się w stresie to się teraz oduczę!
Znajdę inne sposoby reagowania!

Więcej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu



Jak poradzić sobie z obawami przed próbą rzucenia palenia?

Boję się, że przytyję!

Wiadomo, że można uniknąć tycia po rzuceniu palenia
Sprawdzę jak rzucić i nie przytyć!

Więcej informacji na stronie
<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu

