

Często mamy różne obawy, które powstrzymują nas przed podjęciem próby rzucenia palenia.

Warto „rozbroić” takie negatywne myślenie. Podajemy przykłady obaw zaczerpnięte od palaczy i sposoby ich neutralizowania. A może Ty zrobisz to inaczej – zapisz to!

| Obawa: | A może warto pomyśleć w ten sposób: |
|--|--|
| „Co powiedzą inni, jak mi się nie uda?” | <ul style="list-style-type: none"> • Zastanawiam się, czy rzeczywiście zdanie innych jest najważniejsze, mam prawo próbować do skutku! • |
| „Po co mam rzucać jak i tak mi się nie uda.” | <ul style="list-style-type: none"> • Każda próba jest cenna, bo dowiaduję się więcej o sobie i przy kolejnej próbie będę mógł to wykorzystać! • Spróbować zawsze warto.... • Przynajmniej zobaczę, jak to jest • |
| Ktoś bliski powiedział mi : „Nie wierzę, że rzucisz.” | <ul style="list-style-type: none"> • Przy rzucaniu palenia bardzo pomocne jest wsparcie życzliwych mi osób. • Nie będę słuchał tych, którzy we mnie nie wierzą! • Zobaczymy, co powie kiedy mi się uda....? • |
| „Palę już tak długo czy rzeczywiście poradzę sobie bez papierosa?” | <ul style="list-style-type: none"> • Dopóki nie spróbuję, nie przekonam się. • Poradziłem sobie w wielu trudnych sytuacjach – w tej również mogę! • |
| „Czy potrafię żyć bez papierosa?” | <ul style="list-style-type: none"> • Problemem mogą być tylko konkretne sytuacje, ale z tym powinienem dać sobie radę! • |
| „Co zrobię w stresie bez papierosa?” | <ul style="list-style-type: none"> • Przecież papierosy nie rozwiążą mojego problemu! • Nauczyłem/łam się zapalać w stresie, to się teraz oduczę! • Znajdę inne sposoby reagowania! • |
| „Boję się, że przytyję” | <ul style="list-style-type: none"> • Wiadomo, że można uniknąć tycia po rzuceniu palenia. Sprawdzę jak rzucić i nie przytyć! • |