

# JAK PORADZIĆ SOBIE Z OBAWAMI PRZED PROBĄ RZUCENIA PALENIA?

## CO POWIEDZĄ INNI KIEDY MI SIĘ NIĘ UDA?

Czy rzeczywiście zdanie innych jest najważniejsze, mam prawo próbować do skutku!

## PO CO MAM RZUCAĆ JAK I TAK MI SIĘ NIĘ UDA?

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 RZUCIĆ".

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...?

## PAŁĘ 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!



## CZY POTRAFIĘ ŻYĆ BEZ PAPIEROSA?

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

## CO ZROBIĘ W STRESIE BEZ PAPIEROSA?

Przecież papierosy nie rozwiążą mojego problemu!

Nauczyłem/łam się zapalać w stresie, to się teraz oduczę!

Znajdę inne sposoby reagowania!

## BOJĘ SIĘ, ŻE PRZYTYJĘ

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

Więcej wskazówek na stronie  
[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zgierzu

