



Wzór palenia



Southampton
Smokefree
Solutions

Oto kilka szybkich pytań, które pomogą Ci dowiedzieć się, jaki jest Twój wzorzec palenia. Znalezienie wzoru oznacza, że możesz zacząć myśleć o sposobach jego zmiany.

1) Kiedy palisz najczęściej?

2) Kiedy najbardziej chcesz papierosa?

3) Jakie konkretne czynności sprawiają, że palisz?

4) Kiedy, gdzie i z kim palisz?

Kiedy?

Gdzie?

Z kim?

5) Który papieros lubisz najbardziej?

6) Bez którego papierosa mogłeś sobie poradzić?

7) Jeśli znalazłeś wzór w swoim paleniu, jak zamierzasz to zmienić?