

Być może już od dawna myślisz o podjęciu próby rzucania palenia, lecz masz przeróżne związane z tym obawy powstrzymujące Cię od działania. Warto więc „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 tu najważniejsze, mam prawo próbować do skutku! ▪
„Po co mam rzucać jak i tak mi się nie uda.”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rzucanie palenia jest procesem i czasem potrzeba KILKU PRÓB. ▪ Mam prawo zarówno do sukcesu jak i do porażki! ▪ 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. ▪ Jestem z siebie dumny, nie każdy ma odwagę spróbować.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poradziłem sobie w wielu trudnych sytuacjach – w tej również mogę zwyciężyć! ▪
„Czy potrafię żyć bez papierosa?”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Życ to potrafię! 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"> ▪ Mogę, ale nie muszę! ▪