**Powody, dla których chciałbym rzucić**

Czy wiesz już, dlaczego chciałbyś nie palić? Spróbuj zastanowić się, z jakich powodów właśnie dla Ciebie byłoby korzystne rzucenie palenia.

Sprawdź, które dotyczą Ciebie:

·        obawiam się o swoje zdrowie TAK/NIE  
·        czuję, że palenie mi szkodzi TAK/NIE  
·        jestem chory TAK/NIE

 ·       męczy mnie ciągły kaszel TAK/NIE

 ·       ktoś mnie namawia TAK/NIE

 ·       dla rodziny, bliskich TAK/NIE  
·        jestem zmęczony nałogiem TAK/NIE  
·        denerwuje mnie, że ciągle palę TAK/NIE  
·        nie chcę zatruwać innych, obawiam się o zdrowie bliskich TAK/NIE  
·        nie chcę tracić swoich pieniędzy TAK/NIE  
·        mam swoje osobiste powody TAK/NIE  
·        nie mogę palić w miejscu pracy TAK/NIE  
·        spodziewam się dziecka TAK/NIE  
 ·       nie chcę śmierdzieć dymem tytoniowym TAK/NIE

 ·       brakuje mi wolności TAK/NIE  
·        mam jeszcze inne powody…………………………………………………………….

Teraz sprawdź jak dużo masz powodów na Tak, dla których warto byłoby abyś nie palił.