

Motyvacija **15/12/2005**

Motyvacija –svarbiausias žodis metant rūkyti.

Mesti rūkyti jums bus tikru išbandymu; tai tikras mokslas, kai reikia pažinti save ir turėti tikros **savigarbos**.

Nusprendę mesti rūkyti, kruopščiai išanalizuokite savo **gyvenimo įpročius** ir surūkomų cigarečių kiekį, kad išsiaiškintumėte, kurią dienos dalį cigaretės jums yra svarbiausios.

Išanalizuokite savo motyvus ir, kodėl norite mesti rūkyti, bei pasirinkite **palankiausią momentą**. Būkite atsargūs, atostogos tam greičiausiai nėra palankiausias laikotarpis, nes stresas, kurį patirsite grįždami į darbą, gali tapti pagrindine jūsų atkryčio priežastimi.

Une initiative de l'Union Européenne

