



AITA TABAC

LISTE DES MOTIVATIONS

ENSEMBLE, ARRÊTONS LE TABAC
WWW.AITA-TABAC.PF

MA LISTE DES MOTIVATIONS À L'ARRÊT DU TABAC

ARRÊTER DE FUMER ? C'EST AUSSI CONNAÎTRE SES MOTIVATIONS.

C'est toujours une bonne aide dans les moments difficiles. Coche tes motivations ou écris les en dessous pour y jeter un coup d'œil au besoin !

- Je veux faire des économies
- Je veux protéger la santé de mon entourage
- Je veux être en meilleure santé
- Je veux faire des économies
- Je veux retrouver le sens du goût et de l'odorat
- Je veux mieux respirer
- Je veux améliorer mes performances sportives
- Je veux retrouver un meilleur teint
- Je veux retrouver une meilleure haleine
- Je veux avoir un bébé
- Je suis enceinte
- Je veux donner le bon exemple à mes enfants
- Je veux retrouver une bonne forme physique
- Je veux faire plaisir à mon entourage
- Je veux améliorer mon image
- Je veux être fier/fière de moi
- Je veux guérir d'une maladie ou je dois être opéré(e)
- Je veux accompagner un proche ou un ami qui souhaite arrêter
- Je veux lancer le mouvement pour que d'autres de mon entourage prennent cette nouvelle résolution

Je note ici mes autres motivations :