



Фрази-мотиватори:

Я зробив/ла вибір бути вільним від ніотинової залежності! Це моя свобода і здоров'я!

Я дуже радію, що я наважився(-лася) кинути курити саме зараз! Я не курю вже _____ днів (місяців) і я молодець!

Я люблю своїх близьких, тому хочу бути для них здоровим(-ою) та вільним(-ою) від цієї залежності!

Я впораюся із стресом без сигарети!

Мені вистачить сил обійтися без сигарети у всіх ситуаціях, з якими буду зустрічатися у житті!

Тепер я можу дихати свіжим повітрям, замість сигаретного диму!

Кинувши курити, я додаю собі здорових звичок! Так мені легше зміцнювати своє здоров'я!

Мої нерви зміцнюються з кожним днем, вільним від сигарет! Я стаю більш спокійним(-ою) та врівноваженим(-ою)!

Я завжди знайду здорову заміну курінню!

Я впораюся із бажанням закурити! В мене є сили та знання для цього!

Якщо я зірвався(-лася) і закурив(ла), нічого страшного! Я не сварю себе, а спокійно рухаюся далі і знов не курю!

Твої власні фрази-мотиватори:
