

Motywacja **15/12/2005**

Motywacja to klucz do rzucenia palenia.

Rzucenie palenia to prawdziwe wyzwanie, jakie stawiasz przed sobą; to również prawdziwy wysiłek, który wymaga dobrej znajomości siebie samego i autentycznego poczucia **własnej wartości**.

Podjąwszy decyzję o zaprzestaniu palenia uważnie przestuduj swoje **nawyki** i ilość wypalanych papierosów, aby zorientować się, w jakich momentach papieros wydaje się istotny.

Przeanalizuj własną motywację oraz korzyści, jakie przyniesie ci rzucenie palenia, a następnie wybierz **najbardziej stosowny moment**, aby zacząć. Uważaj! Urlop to chyba nienajlepszy czas na rzucenie palenia, jako że stres spowodowany powrotem do pracy może spowodować ponowne sięgnięcie po papierosa.

Une initiative de l'Union Européenne

