

Мое видение отказа от курения

Представляя свое будущее как невозможный, может помочь вам оставаться без курения. В течение многих лет вы, вероятно, идентифицировали курильщика. Теперь пришло время обновить то, как вы видите себя, создав заявление о видении, которое связывает вас с вашим «Why», вашим вдохновением для бросания курения и ведения свободной от дыма.

Направление

Шаг 1:

Чтобы создать свое заявление о том, что видение без дыма, уделите время, чтобы вы подумали о том, что важнее всего для вас. Напишите три вещи, которые для вас имеют значение. Подумайте о том, чтобы поместить их на записку в свой телефон или написать на листе бумаги. Поместите этот список, где легко найти, и часто вынимайте его для вдохновения. Перечислите три ваших вдохновения. Попробуйте сделать несколько списков и разместить их по дому, чтобы напомнить вам, почему вы уходите.

Примеры

1. Мои внуки
2. Мой муж
3. Мое сообщество

Три вещи, которые важны для вас.

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 2:

Подумайте о трех способах, которыми вы можете улучшить некоторые или все перечисленные выше вещи. Перечислите свои идеи ниже и подумайте о том, чтобы добавить их в свой телефонный календарь, чтобы воплотить их в жизнь.

Примеры

1. Вожу внука за мороженым.
2. Еду с мужем на велосипеде.
3. Волонтерство в церкви.

Три способа двигаться к тому, что важно для вас.

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 3:

Пришло время написать заявление о концепции отказа от табачного дыма. Используя информацию, полученную на предыдущих шагах, представьте свое будущее — как оно выглядит и что вы будете делать — и как отказ от курения поможет вам его достичь. Напишите предложение, описывающее ваше будущее без табачного дыма. Это ваше заявление об отказе от табачного дыма. Запишите его, разместите на холодильнике и сохраните в телефоне.

Примеры:

Как некурящий, я смогу быть более активным со своими внуками, совершать вечерние велосипедные прогулки с супругом и посвящать больше времени своей церкви и обществу.

Напишите свое заявление об отказе от табачного дыма.
