

Моя причина

Запишите свой смысл попытки, без чужих требований.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Зачем мне отказаться от курения?

Например: Хочу свободнее планировать день.

Что меня беспокоит в попытке?

Например: Боюсь привычного перерыва на работе.

Что уже помогало раньше?

Например: Разговор с другом без давления.

Какую поддержку хочу получить?

Например: Обсудить способы отказа с врачом.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Три повторяющихся эпизода

Опишите одну обычную ситуацию.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда тянет к сигарете?

Например: После сложного рабочего звонка.

Что происходит перед этим?

Например: Раздражение и желание выйти из комнаты.

Где я обычно курю?

Например: У входа в офис.

Что можно подготовить к этому моменту?

Например: Контакт человека, которому можно написать.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Поддержка на попытку

Не оставляйте всю организацию на один трудный день.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Кому расскажу о попытке?

Например: Другу, который умеет слушать.

О чём попрошу этого человека?

Например: Не уговаривать, а спросить, чем помочь.

Какой вопрос задам врачу?

Например: Какие способы отказа подходят моей ситуации?

Как буду отмечать полезные наблюдения?

Например: Короткой заметкой о поводе и поддержке.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.