

Mi contrato para dejar de fumar

Fije su meta

Ahora es su turno de fijar una meta. Si está listo para dejar de fumar para siempre, que esa sea su meta. De no ser así, puede comenzar haciendo cambios pequeños. Por ejemplo, limitar la cantidad que fuma cada día. Cualquiera sea el caso, la meta que elija tiene que ser una que lo acerque cada vez más a dejar el tabaco para siempre. Escriba la meta específica que le gustaría alcanzar.

Prepárese para actuar

Una vez que haya decidido hacer un cambio, lo mejor es fijar una fecha de inicio. Elija una fecha para la que no falte mucho. Puede elegir un día que sea igual a cualquier otro. Luego, piense en decirles a las personas cercanas a usted. Así, entenderán su nueva manera de actuar y podrán brindarle su apoyo. Asimismo, tenga en claro (y comparta también esto con esas personas) que alcanzar su meta requerirá tiempo, atención y apoyo.

Comenzaré a actuar para lograr mi meta a partir del:

Elegí este día porque:

Estas son las personas a las que les diré del cambio que estoy haciendo y les sugeriré cómo pueden ayudarme:

Estas son algunas cosas que haré para que dejar de fumar sea una prioridad en mi vida:
