

Récompensez-vous

Avant votre jour d'abandon du tabac, définissez les objectifs que vous voulez atteindre. Ceux-ci sont également appelés « étapes importantes ». Vos étapes importantes pourraient être de passer une heure, une journée et une semaine sans fumer. Peut-être que votre étape importante est de ne pas fumer quand vous vous réveillez. À côté de chaque étape importante, notez comment vous allez vous récompenser – offrez-vous un cadeau spécial. Suivez vos progrès et planifiez des célébrations quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles.

Étape importante



Récompense