

J-10

Soyez plus motivé que jamais

Aujourd'hui, faites la liste de vos motivations pour arrêter de fumer et postez-les en commentaire sur la page Facebook de Tabac info service. Vous allez voir, c'est bon pour le moral !

Notez bien précieusement vos sources de motivation, et gardez toujours votre liste à portée de main, pour la relire en cas de coup de mou.

Mes motivations :

-
-
-
-
-

L'INFO DU JOUR

Pourquoi la motivation c'est important ?

Vos motivations, c'est votre carburant pour tenir bon pendant l'arrêt. C'est ce qui vous aidera à ne pas craquer pendant les moments difficiles.

Et si vous n'arrivez pas à trouver vos bonnes raisons d'arrêter ?

- Consultez les pages « Les bienfaits de l'arrêt » et « Je fais le point sur ma motivation » sur le site tabac-info-service.fr, vous ferez le plein d'idées pour vous motiver.

- Discutez avec des ex-fumeurs, leurs réussites et leurs motivations pourront vous inspirer !

