

MES MOTIVATIONS POUR ARRÊTER

Sélectionnez dans la liste suivante les motivations qui vous concernent le plus ou écrivez sur cette page d'autres raisons qui vous sont propres.

- J'aurai une meilleure image de moi-même
- Je me respecterai plus
- Je me sentirai plus responsable envers moi-même
- Je me sentirai libre
- Je serai libéré(e) de ce geste compulsif
- Je me sentirai mieux dans ma peau
- Je me sentirai à l'aise au milieu des non-fumeurs
- Je sentirai bon
- Je serai beau, belle
- Je serai plus féminine
- Je serai fier(fière) de cet accomplissement
- J'aurai plus confiance en moi pour accomplir d'autres choses importantes
- Je serai à la mode
- Je serai en meilleure santé
- Je serai en meilleure forme
- J'aurai plus d'énergie, je me sentirai plus dynamique
- J'aurai un esprit plus clair, plus lucide
- Je serai libéré(e) des maux de tête
- J'aurai des cheveux propres
- J'aurai une meilleure vue
- Je retrouverai le goût, l'odorat et le toucher
- Je pourrai mieux apprécier les aliments et les boissons
- Je pourrai mieux chanter (je retrouverai une voix claire, agréable)
- Je serai débarrassé(e) de l'impression d'avoir la bouche pâteuse
- J'aurai une bonne haleine
- J'aurai des dents propres, saines et blanches
- J'aurai plus de souffle, je respirerai mieux
- Je préserverai la santé de mes poumons
- Je préserverai la santé de mon coeur et de mon système circulatoire
- J'aurai un meilleur appétit
- Je dormirai mieux
- Je me réveillerai le matin me sentant en pleine forme
- J'aurai un meilleur teint, j'aurai une peau fraîche et saine
- Je pourrai recommencer à faire du sport
- Je pourrai faire du sport avec plus d'énergie et plus de plaisir
- J'aurai une meilleure vie sexuelle
- J'aurai une grossesse saine, j'aurai un bébé libre de toute influence du tabagisme de sa mère
- Je me sentirai libéré(e) de toute peur de développer quelque maladie liée au tabagisme
- Je vivrai plus longtemps et en bonne santé
- Je me sentirai calme
- J'aurai une meilleure mémoire
- Je pourrai mieux me concentrer au travail
- Je serai plus productif(ve) au travail
- Je gagnerai du temps
- J'aurai les mains libres pour certaines activités (dessiner, tricoter...)
- Je ferai des économies
- Avec l'argent économisé, je pourrai faire des cadeaux pour moi-même et ceux que j'aime
- Je ferai plaisir à mon conjoint et à mes enfants
- Je permettrai aux autres de respirer un air sain en ma compagnie
- Je permettrai à mes enfants d'être en bonne santé
- Je servirai d'exemple à mes enfants et à mes proches
- Je serai plus disponible pour les membres de ma famille
- Je me sentirai plus responsable envers mes enfants
- Je pourrai embrasser sans gêner
- Je maintiendrai une atmosphère saine à la maison et dans la voiture
- Je pourrai participer à la lutte contre le tabagisme, le cancer
- _____
- _____
- _____
- _____