



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

SE DONNER DES RÉCOMPENSES

	Plaisir obtenu	Date
Me promener à la campagne		
Prendre 5 minutes pour se relaxer		
Reprendre une activité sportive		
Aller au restaurant		
Passer d'agréables moments avec ma famille		
Écouter de la musique		
Faire une sieste		
Faire des travaux chez moi		
Lire		
Prendre du temps pour moi		
Voir un beau spectacle		
Être avec des amis		
Partager mes émotions		
Aller au cinéma		
Être avec quelqu'un que j'aime		
Mener un projet à bien dans mon travail		
Préparer une sortie, une excursion, des vacances		
Faire rire des gens		
Apprendre à faire quelque chose		
Préparer un repas		
Acheter des vêtements		
Ne rien faire		
Faire un cadeau à quelqu'un		
....		