

 **Motivaatio**  
**15/12/2005**

Motivaatio on avainsana tupakoinnin lopettamiseen.

**Tupakoinnin lopettaminen on todellinen haaste, jota olet asettamassa itsellesi**; se on myös todellinen oppitunti, joka vaatii itsetuntemusta ja aitoa **itsekunnioitusta**.

Kun teet lopettamispäätöksen, tutki huolellisesti **elämäntapojasi** ja tupakan kulutustasi, jotta oivallat, minä hetkinä päivän kuluessa savukkeen polttaminen tuntuu välttämättömältä.

**Analysoi motiivisi** ja tupakoinnin lopettamisesta seuraavat edut. Valitse sitten **paras hetki** päätöksen toteuttamiselle. Ole tarkkana. Loma ei ehkä ole paras aika tupakoinnin lopettamiseen, koska töihin palaamisesta aiheutuva stressi tuo mukanaan suuren riskin sortua uudelleen.

---

Une initiative de l'Union Européenne

