

Motivação **15/12/2005**

A motivação é a chave para deixar de fumar.

Deixar de fumar é um verdadeiro desafio que a pessoa coloca a si própria; é também uma verdadeira aprendizagem que requer um bom autoconhecimento e uma genuína **auto estima**.

Assim que tomar a decisão de deixar de fumar, estude cuidadosamente os seus **hábitos de vida** e consumo para compreender os principais momentos do dia em que os cigarros parecem indispensáveis.

Analise os seus motivos e o interesse que representa para si deixar de fumar; depois escolha o **momento mais favorável** para começar. Atenção, as férias talvez não sejam o período ideal para deixar de fumar, pois o stress provocado pelo regresso ao trabalho constitui um grande risco de recaída.

Une initiative de l'Union Européenne

