

## الإيجابية فى الإقلاع عن التدخين

### \* الإقلاع عن التدخين :

- أنا أصبحت مسئولاً الآن تجاه صحتي .
- أنا بوسعي إتخاذ قراراتي بنفسي .
- أنا أعيش بحرية الآن .
- أنا هادئ وسعيد ومتمتع بكامل صحتي .
- أنا أستطيع البعد عن الضغوط والاسترخاء .
- أنا أتنفس هواءاً نقياً .
- أنا جدير بالثقة وواعياً .
- أنا أحب نفسي وأحب جسدي .
- أنا لدي القدرة علي أن أفكر قبل عمل أي شئ .
- أنا أشعر بالارتياح في حياتي .
- أنا أحيا حياة الحب والصحة .

هذه الأنا العليا مسموح لك بأن تردد قائمتها عند الإقلاع عن التدخين وهذه فرصة لكي تشعر بنفسك وتبرز الأنا التي من الممنوع ممارستها في أي وقت .

وارجو لكل المدخنين ترك هذه العادة المقيتة