

Ordena los motivos y rompe contradicciones

Cada día piensa en el tabaco, sobre si seguir fumando o dejarlo. Los pensamientos son contradictorios; de momento, haga un listado de sus pensamientos sobre el tabaco y ordénelos en los apartados siguientes:

Motivos para fumar	Motivos para dejar de fumar
¿Qué me resuelve? ¿Cuándo lo necesito más?	¿Por qué quiero o tengo que dejarlo?