Motivos para dejar de fumar

Primero piense en los motivos que tiene para dejar de fumar.

- En la lista de motivos por los que usted fuma, apunte todas las compensaciones inmediatas que Usted piensa que le proporciona el tabaco.
- En la lista de motivos para dejar de fumar apunte simplemente las razones por las que quiere dejar de fumar.

Motivos por los que fumo	Motivos por los que quiero dejar de fumar