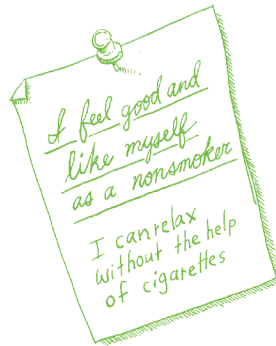
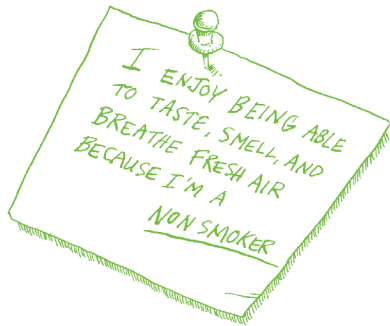


긍정적인 마음가짐

금연에 대한 긍정적인 마음을 갖기 위해 아래의 말을 반복해 보십시오.

- 나는 담배가 더는 필요하지 않다.
- 나의 금연으로 내 자녀들은 더욱 건강해진다.
- 나는 비흡연자로 담배 냄새가 나지 않는 옷을 입어서 좋다.
- 나는 담뱃값에 돈을 쓰지 않는 것이 좋다.
- 나는 비흡연자로 담배 냄새 없는 차를 타는 것이 즐겁다.
- 나는 비흡연자로서 내 자녀에게 좋은 본보기가 된다.
- 나는 나 자신을 비흡연자라고 생각한다.



- 나는 비흡연자로 담배 냄새 없는 깨끗한 집에서 사는 것이 즐겁다.
- 나는 내가 원하던 모습의 비흡연자가 되고 있다.
- 나의 몸은 매번 깨끗한 공기를 마심으로써 더욱 건강하고 튼튼해진다.
- 나는 비흡연자로서 더 매력적으로 보인다.
- 나는 비흡연자로 몸과 마음이 점점 더 건강해진다.
- 나는 비흡연자로 매일 더 활동적이고 더욱 건강해진다.
- 나는 지금 비흡연자로 더 많은 에너지가 생겨서 즐겁다.

ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!