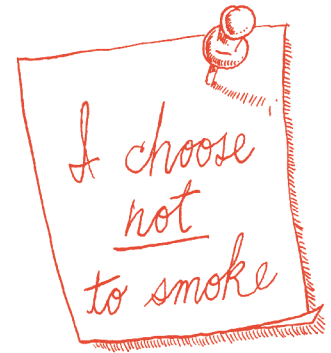
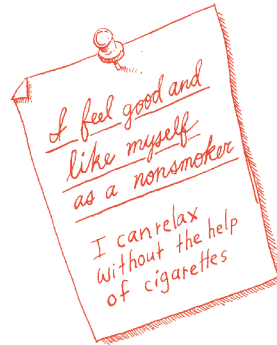
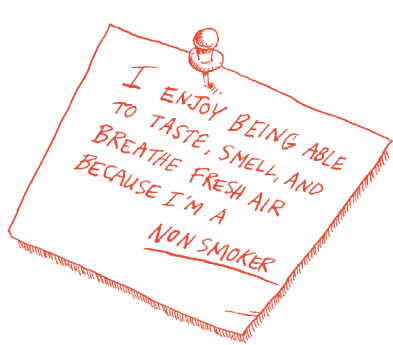


重複對自己朗誦下列句子，來幫助你在戒煙時給自己一個鼓勵：

- 我不再需要吸煙了。
- 因為我不吸煙，我的孩子更健康了。
- 作為一個非吸煙者，我喜歡穿著無煙味的衣服。
- 我喜歡不再為香煙浪費金錢。
- 我享受坐在清新、無煙味的汽車裡。
- 作為一個非吸煙者，我為我的孩子們樹立了一個好榜樣。
- 我現在掌控自如，不再受煙控制了。



- 我現在是一個非吸煙者了，很享受住在一個無煙味，清新潔淨的家。
- 作為一個非吸煙者，我成為理想中的我。
- 隨著吸入的每一口潔淨的空氣，我的身體變得越來越健壯。
- 作為一個非吸煙者，我的形像變得有吸引力多了。
- 作為一個非吸煙者，我感到身心舒暢多了。
- 作為一個非吸煙者，我變得更活躍，越來越健康。
- 我已經是一個非吸煙者，精力充沛的感覺真是太棒了！

致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒煙幫助！

1-800-838-8917