

Suy Nghĩ Tích Cực:

Hãy lập đi lập lại những điều sau đây để giúp bạn cảm thấy lạc quan hơn khi cai thuốc lá:

- Tôi không cần hút thuốc nữa.
- Con của tôi bây giờ khoẻ mạnh hơn vì tôi không hút thuốc.
- Tôi thích mặc quần áo thơm tho sạch sẽ của một người không hút thuốc.
- Tôi thích không tốn tiền vào thuốc lá.
- Tôi thích ngồi trên xe sạch sẽ thơm tho của một người không hút thuốc.
- Là một người không hút thuốc, tôi làm gương tốt cho con cái của tôi.
- Tôi tự chủ được bởi tôi là một người không hút thuốc.



- Tôi sung sướng khi sống trong một căn nhà thơm tho vì bây giờ tôi là một người không hút thuốc.
- Là một người không hút thuốc, tôi đang trở thành con người mà tôi mong muốn.
- Với mỗi hơi thở không khí trong lành, cơ thể tôi khoẻ mạnh và mạnh mẽ hơn.
- Tôi trông thu hút hơn khi tôi là một người không hút thuốc.
- Sức khỏe thể chất và tâm thần của tôi được tốt hơn vì bây giờ tôi là một người không hút thuốc.
- Là một người không hút thuốc, tôi có thể năng động hơn và thấy khoẻ mạnh hơn mỗi ngày.
- Tôi thích thú khi mình có nhiều năng lượng hơn vì bây giờ tôi là một người không hút thuốc.

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**