

BONUS À L'ARRÊT

1. Trouvez vos motivations à arrêter de fumer, ex :

- avoir plus de souffle pour faire de l'exercice
- avoir un meilleur teint et des cheveux plus brillants
- profiter d'un repas sans devoir sortir fumer
- s'offrir un cadeau désiré depuis longtemps
- ...

2. Symbolisez vos bonus personnels par des petits objets (ex : bracelet, porte-clés, caillou, pin's) et gardez-les toujours sur vous.

Ma liste de bonus	
1	
2	
3	
4	
5	
6	