

# KLAAR OM STOPPEN? DIT ZIJN ONZE TIPS!

Kies je stopdag.  
Dit zijn onze tips!

DAG \_\_\_ MAAND \_\_\_ JAAR \_\_\_

*Noteer je  
startdatum*



## DE DAG DIE JE KIEST, IS NIET ZOMAAR EEN DAG.

Zorg dat je geconcentreerd blijft. Luister naar jezelf, observeer en schenk voldoende aandacht aan jezelf! Vertel aan iedereen in je omgeving wat je gaat doen. Dat zal je helpen om door te zetten.



## MAAK EEN LIJST VAN JE GROOTSTE ANGSTEN.

Waar zou je de eerste dag bang voor kunnen zijn? Je angsten verwoorden of noteren is de eerste stap in de confrontatie.



## ONTHOUD DAT ANGST JE VERLAMT.

Spreek jezelf moed in: "Ik kom dichterbij mijn doel, ik kan het, weer een dag niet gerookt, beetje bij beetje."

*Mijn grootste angsten*

---

---

---

---

---

---

---

---