

План отказа от курения

mhLife.ru

Главные причины, по которым я хочу бросить курить:

У меня будет поддержка:

Средства для отказа от курения, которые я буду применять:

Три основные ситуации, провоцирующие меня к курению:

В этих ситуациях вместо курения я буду:

Вот, что я сделаю:

Дата

- | | |
|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Позвоню по телефону 8-800-200-0-200 | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Получу консультацию у наблюдающего врача | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Перестану курить со следующей даты: | <input type="text"/> |

При необходимости обновляйте и дополняйте этот план

