



5 ШАГОВ К ЖИЗНИ БЕЗ СИГАРЕТ

Осознай свою мотивацию

Чётко пойми, зачем тебе это нужно: здоровье, свобода, энергия или новый имидж - пусть это станет твоей движущей силой.

02

Собери свою команду

Поделись целью, найди единомышленников и присоединяйся к онлайн-сообществам.

04

Закрепи успех

Радуй себя за каждый пройденный шаг. Введи новые полезные ритуалы, выбери то, что откликается именно тебе, и сделай это своей новой крутой привычкой.



01

Убери триггеры

Избавься от всего, что напоминает о курении: пачки, зажигалки, пепельницы и другое.



03

Используй технологии

Скачай приложение для контроля прогресса. Современные инструменты работают на тебя



05



ТЫ ДЕЛАЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО ТОЛЬКО МЕЧТАЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ!