

MIJN STOPPLAN

Ik ga stoppen op ..... (dag) .....(maand)

Ik wil stoppen omdat .....

Het stoppen heeft voor mij de volgende voordelen:

- .....
- .....
- .....

De mensen die me kunnen helpen zijn ..... en .....

De mensen aan wie ik het ga vertellen zijn .....en .....

In plaats van het roken van een sigaret ga ik nu .....

Na 1 dag ga ik mezelf belonen met ..... en na een week met ..... en na een maand met .....

Ik ga wel/geen hulpmiddel gebruiken zoals nicotinevervangers.

Indien van toepassing: het hulpmiddel is .....en neem ik .....(hoe vaak?)

Mijn moeilijke momenten zijn;

- .....
- .....

Ik heb de volgende als-dan plannen voor de moeilijke momenten:

*ALS* .....

*ALS* .....

Onze volgende afspraak is op ..... (dag) .....(maand)