

Mi motivo principal para dejar de vapear es: _____

Detonantes

(Momentos en que me darán ganas de vapear)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Estrategias

(Lo que hare en lugar de vapear)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mi Fecha para Dejar de Vapear es: _____

Motivación + Planificación = Éxito

Mi motivo principal para dejar de vapear es: Salud, Familia

Detonantes

(Momentos en que me darán ganas de vapear)

1. A primera hora por la mañana
2. Estrés en casa
3. Viendo TV- aburrimiento
4. Todo el día- cuando usualmente vapeo

Estrategias

(Lo que haré en lugar de vapear)

1. Desayunar primero, después una ducha
2. Respirar profundo. Escuchar música
3. Salir a caminar. Dibujar.
4. Llevar algo en la mano en lugar de mi dispositivo para vapear. Jugar con un clip de papel.

Mi fecha para dejar de vapear es: Martes, 30 de Julio

Ejemplo