

Rygestop kontrakt

Denne kontrakt med dig selv vil hjælpe dig til at stoppe med at ryge, så du ikke længere er afhængig af cigaretter og røg.

Navn: _____

Jeg har nu været ryger i _____ år og har i gennemsnit røget _____ cigaretter om dagen.

Det er slut nu, for ud over at mit helbred svigter mig, har jeg brugt rigtig mange penge på det.

Antal pakker pr. måned: _____ x Pris pr. pakke, kr.: _____ = kr. _____ pr. måned.

5 årsager til at jeg vil stoppe med at ryge nu:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

Hvad er de største forhindringer for at det vil lykkes, og hvad er årsagen til du gerne vil lykkes med det nu?

1: _____

2: _____

Hvem er de bedste til at hjælpe dig, når du tvivler på dig selv, og hvad ønsker du af dem?

1: _____

2: _____

Hvordan vil du fejre din 1 års dag, for dit rygestop?

Når jeg har været røgfri i 1 år, vil jeg...: _____

Jeg lover hermed mig selv og mine vidner (familie, venner etc.), at jeg vil bruge 28 dages Rygestop Programmet ved at lytte til lydfilerne, og at jeg de næste 3 måneder, 2 gange om ugen vil lytte til filen Endelig Røgfri (filerne findes på www.karmagi.dk – under Afhængighed, og i Karmagi's App).

Dato / Underskrift

