

Mikä kannustaisi sinua lopettamaan tupakoinnin?



Mitä vaikutuksia tupakoinnin lopettamisella olisi sinulle?

TEE TESTI:

Miten vahvasti haluat lopettaa tupakoinnin?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1=heikosti • 10=vahvasti

Jatkokysymys pohdinnan tueksi: "Vastasit 5, miksi et esim. 2?"

Miten vahvasti uskot, että pystyt lopettamaan tupakoinnin?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1=heikosti • 10=vahvasti

Jatkokysymys pohdinnan tueksi: "Vastasit 6, mitä pitäisi tapahtua, että vastaisit 8?"



www.filha.fi