

Dejar de Fumar: Tus Propias Razones

Millones de personas han dejado de fumar definitivamente. No hay razón por la que no puedas hacerlo tú también.

Algo que puede ser útil, es tener razones muy importantes para dejarlo.

Tal vez estés listo para cuidarte mejor, y una parte importante de ese objetivo es dejar el tabaco.

Tal vez estés cansado de enfermarte con catarros que parecen durar más tiempo de lo normal.

O quizá quieras poder subir las escaleras sin necesidad de recuperar el aliento.

Tal vez quieras ser mejor ejemplo para tus hijos o nietos.

Ya sea que quieras dejar el tabaco para proteger tu salud, para estar ahí para tus hijos, o solo para ahorrar dinero, debes encontrar tus razones para hacerlo.

Eso funciona mejor que tratar de dejarlo porque tu pareja, hijo o doctor piensa que debes hacerlo.

Puede ayudar si anotas tus razones para dejar de fumar.

Puedes repasarlas cada vez que necesites motivación para seguir adelante.

Y esto puede recordarte la razón por la que dejaste de fumar en primer lugar.

Dejar de fumar es difícil, tal vez tome más de una vez para lograr hacerlo definitivamente.

Pero ya has tomado el primer paso cuando decidiste hacerlo.

Sigue avanzando. Y siempre recuerda tus razones.