Il–motivazzjoni
15/12/2005

Il–motivazzjoni hija l–kelma prinċipali biex tieqaf tpejjep.

Li tieqaf tpejjep hija sfida reali li qieghed taghmel lilek innifsek ; hija wkoll apprendistat reali li jehtieġ li tkun taf lilek innifsek sew u li jkollok **stima** ġenwina **fik innifsek** .

Hekk kif tiehu d–deċiżjoni sabiex tieqaf tpejjep, studja sew d– **drawwiet tieghek ta´ hajja** u l–konsum tieghek sabiex tifhem il–mumenti prinċipali tal–ġurnata meta sigarett jidher essenzjali.

Analizza l–motivi tieghek u l–interessi li jirrappreżenta ghalik l–abbandun tas–sigarett, imbaghad aghżel l– **aktar mument favorevoli** sabiex tibda. Attent, il–vaganzi forsi mhumiex il–perijodu ideali sabiex twaqqaf is–sigaretti g haliex l–istress ikkawżat mir–ritorn ghax-xoghol huwa riskju maġġuri li terġa´ taqa´.

Une initiative de l'Union Européenne