



Perjalanan Berhenti Merokok Saya,

Sebab saya perlu untuk berhenti merokok:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Senaraikan kebaikan dan keburukan apabila anda berfikir tentang berhenti merokok:

KEBAIKAN BERHENTI MEROKOK	KEBURUKAN BERHENTI MEROKOK

NOTA: Isi diruangan kebaikan bagi pemikiran dan perasaan yang positif sebagai motivasi untuk berhenti merokok. Isi diruangan keburukan bagi pemikiran dan perasaan negatif bagi penghalang dari berhenti merokok.

Saya akan berhenti merokok pada _____

- Pencetus utama penggunaan rokok saya adalah (eg memandu, tekanan dan lain-lain)

- Strategi pengendalian utama saya adalah (eg relaksasi, melakukan aktiviti fizikal dan lain-lain)

● Sistem sokongan saya adalah

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

● Kebaikan untuk meneruskan berhenti merokok (eg kesihatan diri dan keluarga, kurang masalah kewangan dan lain-lain)
