

사색 사다리

아래 사다리에서, 각각의 단계는 금연을 생각할 때 다양한 흡연자들의 사고방식을 나타냅니다. 현재 위치를 가장 잘 나타내는 숫자에 동그라미를 치십시오.

- 10: 나는 금연에 성공 했고 다시는 흡연하지 않을 것이다.
- 9: 나는 금연에 성공 했지만 다시 흡연을 할까 봐 걱정된다. 금연을 위한 노력을 계속 해야 된다.
- 8: 나는 여전히 흡연하지만 변화하기 시작했다. 담배 수를 줄였다. 금연을 시작할 준비가 되었다.
- 7: 30 일 안에 금연을 시작할 계획이 있다.
- 6: 6 개월 안에 금연을 시작할 계획이 있다.
- 5: 금연에 대한 생각은 자주 하지만 금연 계획은 없다.
- 4: 가끔 금연에 대한 생각을 하지만 금연 계획은 없다.
- 3: 금연 생각을 거의 하지 않고 금연 계획도 없다.
- 2: 금연 생각을 전혀 하지 않고 금연 계획도 없다.
- 1: 나는 흡연이 즐겁고 평생 금연 생각이 없다. 금연에 대한 관심이 없다.