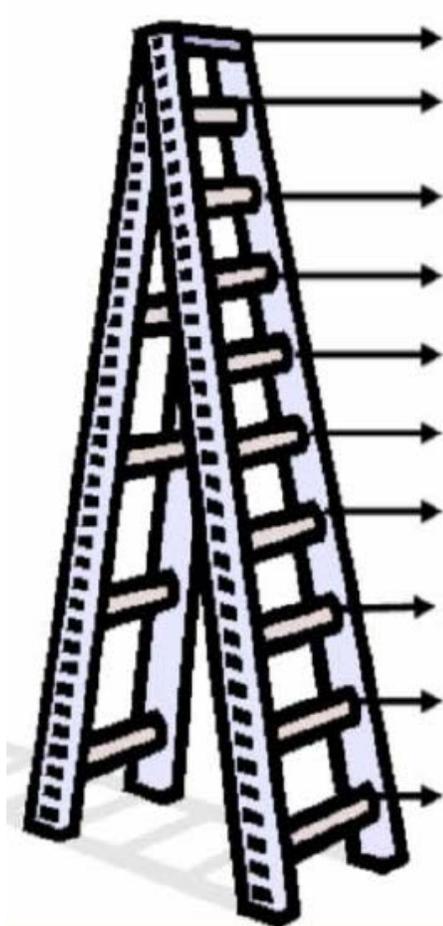


### Лестница мыслей

На приведенной ниже лестнице каждая ступень отражает настрой различных курильщиков, когда они думают о том, чтобы бросить курить.

Обведите цифру, которая лучше всего указывает ступень, где вы сейчас находитесь



10: Я бросил(а) курить и больше не буду этого делать

9: Я бросил(а) курить, но все еще беспокоюсь, чтобы не начать курить снова, нужно ли мне продолжать жить без дыма

8: Я все еще курю, но я начал(а) меняться, например, сократил(а) количество выкуриваемых сигарет. Я готов(а) назначить день отказа от курения.

7: Я определенно планирую назначить день отказа от курения в течение следующих 30 дней

6: Я определенно планирую назначить день отказа от курения в течение следующих 6 месяцев

5: Я часто задумываюсь о том, чтобы бросить курить, но у меня нет этого в планах

4: Я иногда задумываюсь о том, чтобы бросить курить, но у меня нет этого в планах

3: Я редко задумываюсь о том, чтобы бросить курить, у меня нет этого в планах

2: Я никогда не задумываюсь о том, чтобы бросить курить, у меня нет этого в планах

1: Мне нравится курить, и я решил(а) не бросать курить всю свою жизнь. Мне неинтересно бросать курить