

Аргументы.

<p>1 шаг. «За» продолжение курения Выгоды от курения (вознаграждение и преимущества).</p>	<p>2 шаг. «Против» курения Издержки курения (потери, риски и минусы). Это не просто издержки курения, это еще и жизнь курящего человека.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бегство от суеты, от мыслей, от внешнего мира. 2. Помогает сосредоточиться. 3. Уйти от реальности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Постоянная усталость. 2. Рассеянность, расфокусировка. 3. Лень. 4. Неправильное видение реальности, неумение справляться с проблемами здесь и сейчас, трезвый взгляд. 4. Плохой запах. 5. Пустая трата денег. 6. Подрыв здоровья. 7. Откладывание дел на потом, синдром “Отложенной жизни”.
<p>4 шаг. «За» отказ от курения Что говорит за отказ от курения? А вот это уже про жизнь некурящего человека.</p>	<p>3 шаг. «Против» отказа от курения Что говорит против отказа от курения?</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Будет очень много энергии, я просто генератор, знаю по прошлым разам. 2. Вырастет самооценка в разы. 3. Вера в то, что всё возможно, вера в себя. 4. Освободится огромное количество времени на семью, саморазвитие. 5. В мою жизнь вернётся спорт. 6. Сохраню деньги. 7. Буду чувствовать себя на много здоровее. 8. Начну нормально питаться. 9. Буду дышать полной грудью. <p><u>Ещё можно о многом написать, но в конечном итоге, это наконец-то взять ответственность за свою жизнь и просто радоваться жизни во всех её проявлениях.</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Страх срыва. 2. Страх выхода из зоны 28 – летнего “комфорта”. 3. Необходимость менять привычки, в моём случае менять полностью весь устоя.