Ordena els motius i trenca contradiccions

Cada dia penseu en el tabac, sobre si continuar fumant o deixar-ho. Els pensaments són contradictoris; de moment, feu un llistat dels teus pensaments sobre el tabac i ordeneu-los en els apartats següents:

Motius per fumar	Motius per deixar de fumar
Què em resol? Quan ho necessito més?	**Per què vull o he de deixar-ho?**