

COMPROMISO DE ABSTINENCIA

Sr/Sra.: Grupo de apoyo DíaD, amigos míos, coterapeuras de la corporación DíaD

Yo..... Con documento de identidad
Siendo consciente de los daños que me está provocando mi conducta adictiva.

Decido dejar de fumar a partir del de de y me comprometo a llevar y completar rigurosamente mi diario DíaD.

Los principales motivos por los que tomo este compromiso son los siguientes:

Mis beneficios por dejar de fumar:

.....
.....
.....
.....
.....

Efectos negativos que ha ejercido en mi el tabaco:

.....
.....
.....
.....
.....

No estoy en guerra ni contra el cigarrillo ni contra mí mismo. Deseo simplemente darle a mi cuerpo y, a mi persona el respeto y la libertad que merecen.

Tengo conocimiento, que mi abstinencia será recompensada según los puntos acordados con mi grupo de apoyo DíaD.

En caso de no cumplir con los objetivos propuestos en la fecha establecida, se me descontaran los puntos correspondientes para cubrir mi deuda.

Atentamente:

En, a de de

