

Valora la teva confiança

Et donem una llista de 16 situacions en les quals s'acostuma a fumar. Encercla el percentatge que descrigui millor la **probabilitat de resistir la temptació de fumar** en aquesta situació si s'arribés a produir.

Per exemple: Si tinguessis la seguretat absoluta que demà resistiries la temptació de fumar en una circumstància determinada, encercla el 100%. Si no n'estàs del tot segur o segura, però sí que bastant, encercla el 70%. En canvi, si no tens cap confiança en la teva capacitat per resistir la temptació, encercla 0%.

Grau de confiança de NO fumar si demà et trobessis en aquestes situacions:

1. Si estigués nerviós/a	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
2. Si volgués relaxar-me	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
3. Si m'oferissin alguna cigarreta	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
4. Si estigués avorrit	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
5. Si volgués tenir alguna cosa entre les mans	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
6. Si volgués concentrar-me	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
7. Si estigués prenent una copa	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
8. Si em sentís molest/enfadat	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
9. Si estigués conduint	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10. Si estigués amb gent que fuma	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
11. Si estigués prenent cafè	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
12. Si em sentís esgotat	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
13. Si estigués veient la televisió	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
14. Si estigués parlant per telèfon	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
15. Si hagués acabat de dinar o de sopar	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
16. Finalment, quina probabilitat global diries que tens de resistir la temptació de fumar independentment de la situació en que et trobis?	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Suma els valors de totes les respostes i **divideix-ne el total per 16** per tal d'obtenir la mitjana del **grau de confiança de mantenir l'abstinència del tabac**: _____%

- <20% **Molt baixa**
- 20-40% **Baixa**
- 41-60% **Mitjana**
- 61-80% **Alta**
- >80% **Molt alta**

Continua reforçant les situacions amb una valoració baixa del grau de confiança per resistir la temptació amb la finalitat d'aconseguir mantenir-te sense fumar!