

Echèl Kontanplasyon

Sou nechèl ki anba a, chak etap reprezante atitud dives fimè lè yo panse sou kite fimèn.
Sèkle nimewo ki pi byen endike kote ou ye aktyèlman

- 10 :** Mwen kite fimèn e pap janm fimèn ankò.
- 9 :** Mwen kite fimèn, men mwen pè rechite, eske mwen dwe kontinye viv san fimèn.
- 8 :** Mwen toujou fimèn, men mwen kòmanse chanje, tankou diminye sou nonb sigarèt m'ap fimèn. Mwen prè pou mete anplas yon dat pou kite.
- 7 :** Mwen definitivman mete anplas yon dat pou mwen kite nan 30 jou mwa k'ap vin la.
- 6 :** Mwen definitivman mete anplas yon dat pou mwen kite nan 6 mwa k'ap vin la.
- 5 :** Mwen souvan panse ki te fimèn, men mwen poko gen plan pou'm kite.
- 4 :** Mwen pafwa panse ki te fimèn, men mwen poko gen plan pou'm kite.
- 3 :** Mwen raman panse ki te fimèn, epi mwen poko gen plan pou'm kite.
- 2 :** Mwen pa janm panse ki te fimèn, epi mwen poko gen plan pou'm kite.
- 1 :** Mwen renmen fimèn epi mwen deside pa kite fimèn pou tout vim, mwen pa gen anvè kite.