

A valódi stratégia 15/12/2005

Még a dohányzás abbahagyására alkalmas időpont kiválasztása szüksége lehet arra, hogy realiztikusan áttekintse **dohányzásának főbb jellegzetességeit:**

- A nap mely szakában csábítja leginkább a cigaretta?
- Hány órákor szívja el az első szál cigarettát?
- Miért dohányzik és miért akar leszokni?

És így tovább.

Írja le az összes kérdést és választ motivációi pontos megismerése érdekében, és azokat az eszközöket, amelyekre célja eléréséhez szüksége lesz. Az első pár napban jegyezze fel a cigaretta elhagyásának **jótékony hatásait:** légzés, ízlelés és szaglás, anyagiak. Szellőztessen és végezzen nagytakarítást azokon a helyeken, ahol dohányzott: a házában, irodájában, autójában...

Távolítsa el az öngyújtókat, gyufásdobozokat, cigarettadobozokat és azokat a fényképeket, amelyeken dohányzó személy látható (különösen akkor, ha Ön van a képen!)

Ne tartson tartalék cigarettát készletben, inkább vészhelyzet esetére tartson kéznél nikotinpótló gyógyszert!

Jegyezzen meg minden ötletet, amely segíthet abban, hogy ellenálljon a dohányzásnak, és használja azokat a mindennapi életben. De mindenekeelőtt maradjon éber és ne okolja magát semmiért!

