

POČNI

- na dan kada ostavljate cigaretu: uklonite sve cigarete i pepeljare iz svog okruženja,
- posetite zubara kako bi vam očistio zube i odstranio neprijatan miris;
- neko vreme izbegavajte situacije koje ste vezivali za pušenje (omiljeno mesto i sl);
- pijte veće količine vode ili bezalkoholne, negazirane tečnosti;
- ako Vam u ruci nedostaje cigareta zamenite je lopticom, mekim priveskom za ključeve, olovkom i sl;



POČNI

➤ bavite se nekom fizičkom aktivnošću a kada nastupi kriza – ispravite se, dišite duboko, ponavljajte odluku i razloge prestanka u sebi, uzmite gutljaj mlake vode i držite ga u ustima 2-3 minuta;

➤ ukoliko pokleknete i zapalite cigaretu, kažite sebi: „To je samo trenutak slabosti a ne dokaz moje nesposobnosti da ostavim pušenje. Uradiću sve što je potrebno da ne zapalim drugu cigaretu!“

➤ ostavljajte svakog dana na stranu novac koji biste inače potrošili za cigarete - na kraju nedelje se nagradite i priuštite sebi zadovoljstvo za uspeh pa si za uštedeni novac kupite nešto.

