

## PRIPREMI SE

- nabrojte svoje lične razloge za ostavljanje pušenja i zapišite ih; što češće ponavljajte te razloge;
- izaberite dan kada ćete prestati sa pušenjem; neka to bude kraj radne nedelje, kada možete više da se posvetite sebi;
- počnite sa uzimanjem više tečnosti a pre paljenja svake cigarete uzmite gutljaj/čašu mlake vode;



## PRIPREMI SE

- pronađite prijatelja ili partnera za podršku;
- smanjite pušenje (ne pušite u kući i kolima, već na terasi) na maksimalno 10 cigareta dnevno; kupite cigarete koje ne volite, smanjite dubinu uvlačenja dima i broj uvlačenja; ostavite deo cigarete nepotrošen;
- pre nego što zapalite cigaretu, zapitajte se koliko je stvarno želite (izbacite sve one koje ste ocenili ocenama 1, 2 ili 3 na skali procene; ostanite samo na onima koje su procenjene sa 5 ili 4), sačekajte par minuta, prošetajte, popijte vodu, promenite aktivnost.

