

10 правил, помогающих бросить курить

1. Решительно настроиться. После курения чистить зубы.

2. Назначить дату, когда бросить курить, и придерживаться её. Не тянуть резину - чем быстрее, тем лучше.

3. Разломать все сигареты, зажигалки и выбросить!

4. Избегать мест с сильным табачным дымом и курящих друзей, пока полностью не отвыкнешь от никотина. Если приглашают пойти покурить, то решительно отвечать: "Я не курю" и назначать встречу для бесед в местах, где курение запрещено.

5. Вместо того чтобы взять сигарету, пить много воды. Жидкость очищает организм.

6. Критически относиться к рекламам сигарет. Не давать себя одурачить. Не ожидать чуда - лучше действовать.

7. В те моменты, когда тянет покурить, жевать резинку либо сосать мятные леденцы.

Заняться интересным делом: спортом, работой, чтением, пойти на прогулку, писать письма, разгадывать кроссворды и пр.

8. Ежедневно откладывать деньги, которые обычно тратил на курение. В конце месяца посчитать их. Купить на эти деньги себе то, чего давно хотелось и что действительно нужно.

9. Не говорить о том, что бросаешь курить, а действительно, сознательно и молча ХОТЕТЬ прекратить курение.

10. Помнить, что курящие люди:

- чаще страдают разными болезнями, а на лекарства уходит основная часть бюджета курильщика;

- смерть наступит значительно раньше, чем у некурящих;

- не принимаются на работу в престижные и высокооплачиваемые фирмы;

- штрафуются за курение в общественных местах;

- не приглашаются в гости к семьям некурящих.