

ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ?



С чего начать?

Захотеть (никто не может тебя заставить, это только твоё решение).



Найти плюсы в отказе от курения (поверь, плюсов гораздо больше, чем минусов).



Приобрести новую привычку взамен курения (например, замени курение регулярными занятиями спортом или найди хобби. Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс).



Уметь говорить себе «НЕТ» (не уменьшай дозу никотина, а бросай курить раз и навсегда).



Хвалить себя и гордиться собой (ведь то, что ты делаешь – поступок сильного человека!).



Изменить образ жизни (постарайся избегать вечеринок и курящих компаний своих друзей).



Приготовиться к трудностям (твоему организму понадобится время, чтобы научиться жить без никотина).



Не бояться попросить помощи (не бояться и не стесняться обратиться за поддержкой к своим родным и близким).