

## O adevărată strategie 15/12/2005

Înainte de a vă decide să renunțați la fumat, trebuie să vă analizați în mod obiectiv **comportamentul de fumător**.

- În care moment al zilei simțiți cea mai mare tentație?
- La ce oră fumați prima țigară?
- De ce fumați și de ce doriți să renunțați?
- etc.

Notați pe o foaie de hârtie aceste întrebări precum și răspunsurile lor pentru a vă evalua motivația și a găsi metodele care vă vor ajuta să vă atingeți scopul. Nu uitați să notați în primele zile toate efectele benefice pe care le simțiți: respirația, gustul, mirosul, economiile... Acestea vă vor încuraja să continuați.

Curățați locurile în care obișnuiați să fumați, casa, biroul sau mașina...

Aruncați toate brichetele, chibriturile, pachetele de țigări și fotografiile cu fumători (mai ales dacă sunteți și dumneavoastră în ele!).

Pentru situațiile de urgență, nu păstrați la îndemână pachete de țigări ci mai degrabă plasturi cu nicotină.

Notați-vă toate metodele care vă vor ajuta să rezistați și utilizați-le în fiecare zi. Cel mai important lucru este să vă continuați activitățile și să nu vă învinuiți niciodată!

