

КАК МОТИВИРОВАТЬ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ?

Нужно начать с цели и мелочей, поднимающих уровень вашей энергии. Эта цель должна отвечать на вопрос - **ЗАЧЕМ ВАМ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**. И когда пойдет движение к цели, у вас появится мотивация, появится желание действовать, появится уверенность в собственных силах.

Эта цель позволит вам разбудить настоящую мотивацию к отказу от сигарет. Не внешнюю, которая быстро появляется из мотивирующих роликов или цитат, но быстро заканчивается. А настоящая, внутренняя, которая будет гореть очень долго.

Самое главное, это должна быть измеримая и достижимая цель. Чтобы вы могли отслеживать прогресс. Мотивация, настоящая, внутренняя, появляется в процессе достижения этой цели. Когда вы видите, что у вас получается. Что вы идете правильным путем.

ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ ДЛИТСЯ МАКСИМУМ 5 МИНУТ.

Желание и «ломка» появляются тогда, когда вы ищете их, и естественно находите. Если найдете, ни в коем случае не фокусируйтесь на этом ощущении, просто переключайтесь, и станет легче. Иначе вы начнете усиливать его. Первый «накат» может переноситься тяжело, но стоит только пройти первый, и следующие будут переноситься проще и проще. Самоуважение будет только расти, и сила воли укрепляться.

