

✓ МЕТОДИКА «5П»:

#1П – Помните! Большинство ситуаций можно спрогнозировать. Утренняя сигарета, чашка кофе, неприятный разговор, уход друзей в курилку. Помните о них, и заранее готовьтесь. Найдите замену сигарете. Помните о том, для чего вы бросаете курить.

#2П – Подышите. Курение – аналог дыхательных упражнений. Отчасти поэтому мы успокаиваемся, когда курим. Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, и желание закурить сойдет на нет.

#3П – стакан воды, выпитый небольшими глотками резко снижает желание закурить.

#4П – Переключите внимание. Сильнейший катализатор очередной сигареты – скука или нудное дело. Переключайтесь время от времени, и желание закурить будет уходить. Но если оно вас настигло, просто переключите внимание на другое занятие, и сразу станет легче.

#5П – Похвалите себя. Большинство срывается в подобных ситуациях. Но вы справились, и следующий раз пройдет значительно легче.

