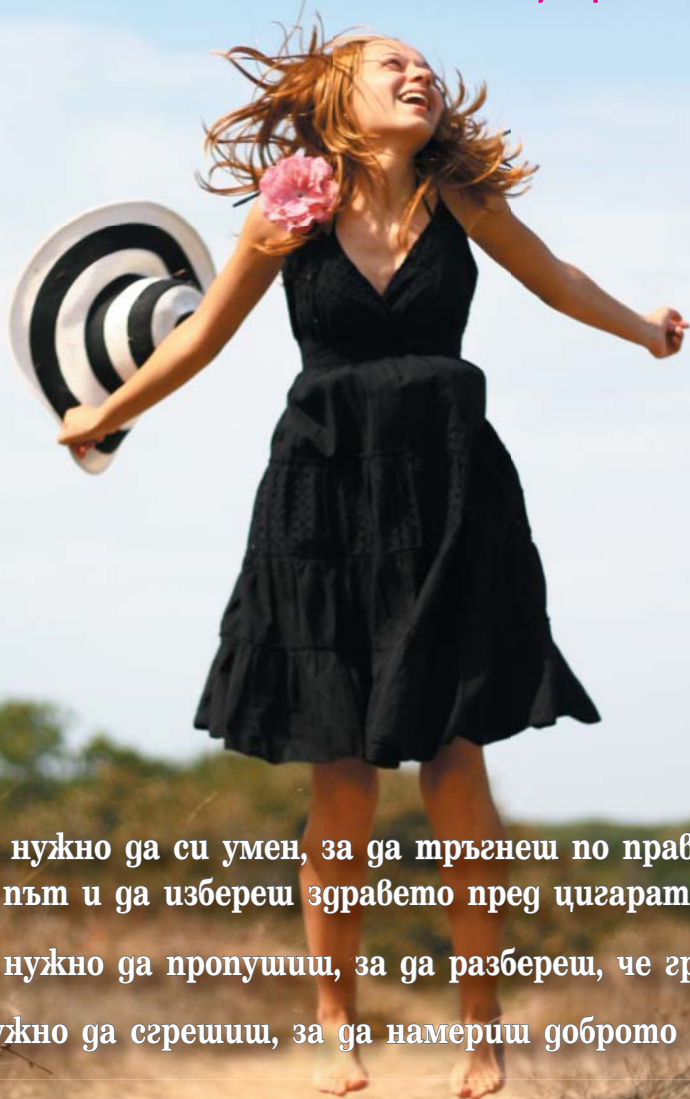


НАПРАВИ ПРАВИЛНИЯ ИЗБОР

ИЗБЕРИ СВОБОДАТА !



Не е нужно да си умен, за да тръгнеш по правилния път и да избереш здравето пред цигарата!

Не е нужно да пропушиш, за да разбереш, че грешиш!

Не е нужно да сгрешиш, за да намериш доброто решение!

ОТДАВНА СЕ КАНЯ ДА ОТКАЖА ЦИГАРИТЕ:

- Защото са скъпи.
- Защото са вредни за здравето ми и здравето на близките ми.
- Защото са отровата, която доброволно приемам.

ПЪТЯТ НА ИЗПИТАНИЕТО -

АЗ МОГА!

Пушенето, за съжаление, не е като другите навици. Отказването му е трудно, даже много трудно. Тревожи ме въпросът:

Дали мога да се справя?



Трябва да мобилизирам силите и волята си, дори и тези, които не подозирам, че притежавам!

Без паника!

ИМАМ ТОЗИ ПЪТЕВОДИТЕЛ

ДЕН 0 ИЛИ ПРЕДИ ДЕНЯ НА ОТКАЗА

Избирам дата, на която твърдо решавам, че ще се опитам да спра цигарите. Вечерта си лягам по-рано, за да се подготвя емоционално и психически.

Повтарям си няколко пъти: **“Тази вечер аз реших да спра да пуша и избрах да съм свободен!”**

ДЕН ПЪРВИ

НАСЛУКА!

Сутринта . . .

Събуждам се с мисълта **“Аз реших да престана да пуша, защото обичам себе си и хората около мен“.**

Разбира се, желанието за цигара ще напиря в мен, но аз ще си повтарям го припадък и даже ще крещя на себе си:

“Няма да пуша, независимо колко силно е желанието ми!“.

Набързо изпивам чаша-две вода. Нямам място при кафеварката! Взимам гуш - топлата вода ме успокоява.

Трябва да внимавам каква храна приемам.

Днес ще наблегна на плодовете и соковете, богати на витамин С.

Пие ми се кафе, но се отказвам - то е стимулант и може да засили желанието ми за никотин. Закусвам и тръгвам пеша за работа. Подминавам магазинчето за цигари. Боже, кого заблуждавам? Никак не ми е лесно, но:

**“Аз мога да се справя с това!
Мога да откажа цигарите!“**

На работното място -

Внимание: Опасност!

Напрегнато ми е. Желанието да запаля се появява ... Все пак трябва да направя нещо, иначе ...

Взимам гъвка. Колегата ми предлага цигара. **“Не, благодаря, аз ги отказвам“**

Всъщност ми се ще да изкреця:

ДА, ДА ИСКАМ!

Изпивам три чаши вода, защото знам, че течностите намаляват апетита.



По обяд . . .

Няма да отида с колегите, защото пушат по време на обяд. Купувам си сандвич.

Винаги след хранене ми се припалва цигара. Мога да я пропусна и вместо това да подишам малко чист въздух.

Следобед . . .

Скучая и усещам, че ми се припалва ... По-добре да се обадя на приятел, който не пуши и ще ме подкрепи. Ще продължа да пия вода или плодови сокове.

Вечерта . . .

Подходящата вечеря за мен са супа с малко подправки или салата от пресни зеленчуци с лимонов сок и препечена филийка. Ще хапна и веднага ставам от масата!

Добра храна, добър разговор – това винаги води до една цигара след ядене, така че предпочитам да избегна тези изкушения. По-добре да подишам чист въздух за няколко минути, да взема душ и да почета. Трябва да си легна по-рано, защото и утре ме чака дълъг, дълъг ден!

“Поздравления! Изгържах първия си ден без цигари! Вярвам, че мога да продължа да се боря!”



ДЕН ВТОРИ

ТРЯБВА ДА УСПЕЯ!

Мобилизирам волята си - това ми коства доста усилия. Взимам гуш и не забравям да изпия гвете чаши вода. На закуска наблягам на плодовете и зърнените храни. Въпреки че спазвам режима, напрежението се засилва.

На работата настоятелно ме канят да запаля. Отказвам и си напомням: Цигарите съдържат химически съставки, причиняващи рак.

Повтарям си **“Аз реших да не пуша!”**.

По време на обичайната почивка за кафе хапвам солети и стоя галеч от пушещите приятели.

Без месо, пържени храни и подправки. За десерт - повече пресни плодове. Избягвам конфликтните ситуации.

Днес няма да се ядосвам, защото ще се събуди желанието ми за пушене, ще се издигна над гребните неприятности.

Май ще е добре да накарам още някой да откаже цигарите – така ще си имам подкрепа.

Вечерта . . .

Кратка разходка.

ДЕН ТРЕТИ

КРИТИЧНИЯТ!

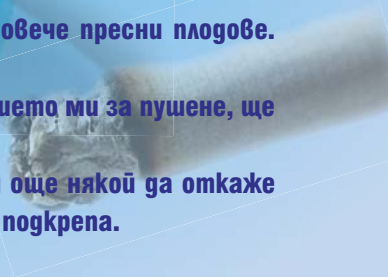
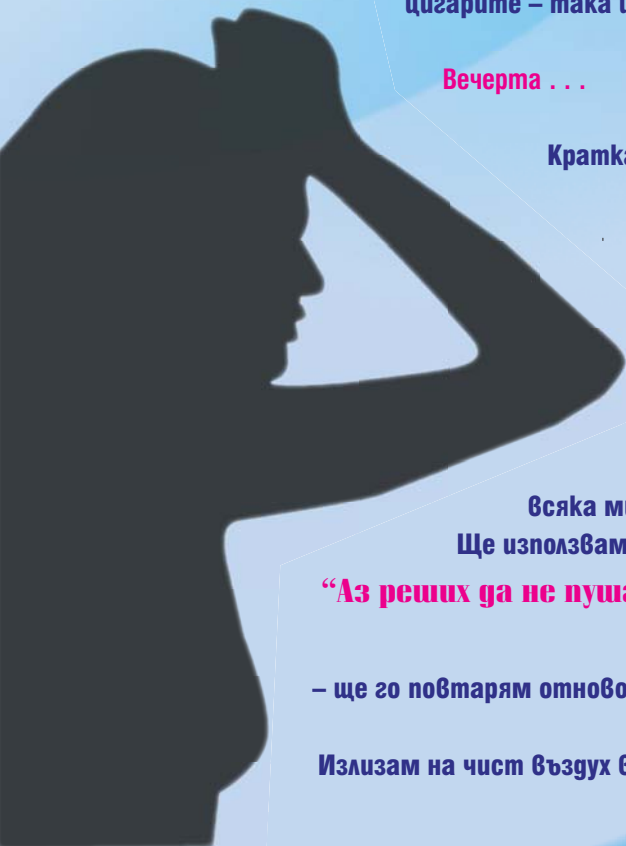
Днес трябва да съм нащрек всяка минута! Не бива да се отпускам!

Ще използвам максимално волята си -

“Аз реших да не пуша, независимо колко силно е желанието ми!”

– ще го повтарям отново и отново.

Излизам на чист въздух веднага след закуска.



Усещам силно желание да запуша.
Внимание, това е спешна ситуация.
Какво мога да направя?

Решавам да не запаля цигара точно в следващите две минути. Изправям се и дишам ритмично. В края на двете минути си повтарям:

“Аз реших да задържа за още две минути” . . . и го правя!

Време за обяд . . .

Сега храната ми е по-вкусна. Защо ли? Като преставям да пуша, вкусовите ми сетива се събуждат. Никотинът потиска храносмилателните функции в организма. Сега те се съживяват, като усвоявам храната по-добре. Апетитът се увеличава. Но аз не се притеснявам за теглото си. Кратка разхожка преди да се прибера.

Вечерта . . .

Хапвам нещо леко и не се задържам на масата. Следват чист въздух и упражнения.

ДЕН ЧЕТВЪРТИ

АЗ НАПРЕДВАМ!

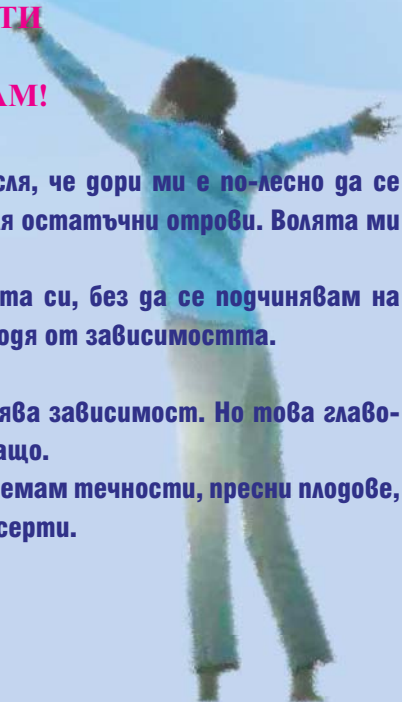
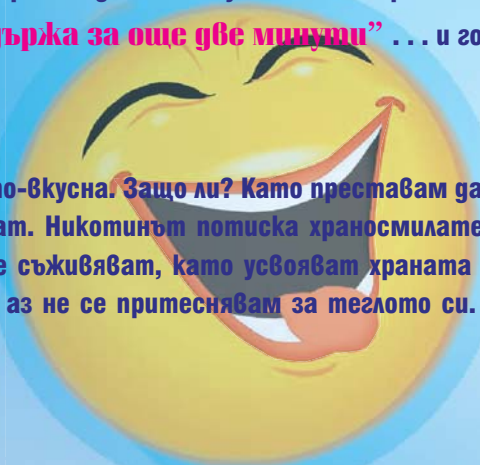
Желанието ми за пушенене е по-слабо, мисля, че дори ми е по-лесно да се контролирам. Организмът ми усилено изхвърля остатъчни отрови. Волята ми сега е по-силна.

Постепенно започвам да управлявам живота си, без да се подчинявам на никотина. Мисля, че мога напълно да се освободя от зависимостта.

За съжаление, днес имам главоболие.

Научих, че никотинът е наркотик и причинява зависимост. Но това главоболие е много неприятно, ще взема обезболяващо.

Днес е по-важно от всякога : Редовно да приемам течности, пресни плодове, салати, сокове. Ще издържа още малко без десерти.



Истина е, че пушенето е :

- 1. Един егоистичен навик.*
- 2. Започнах от желание да подражават, да бъда приет.*
- 3. Радват се, че издържах тези дни без цигари.*

Затова ще подпиша със себе си

ДОГОВОР

Днес:, ден четвърти. Аз твърдо реших да не пуша!
Избрах да живея свободен от цигарите!

.....

(трите имена)

ДЕН ПЕТИ

РЕШАВАМ ДА СЕ ТЕСТВАМ!

Отивам на обяд с приятели пушачи. Напълно се владея, нямам нужда от цигари.

МОГА ДА СЕ ПОЗДРАВЯ!

**ИЗДЪРЖАХ ПЪРВИТЕ СИ ПЕТ
ДНИ БЕЗ ЦИГАРЕН ДИМ!**

**МОЖЕ ДА НЕ Е МНОГО, НО ЖИВОТЪТ Е ТВЪРДЕ КРАТЪК,
ЗА ДА ПРОЯВЯВАМ НЕУВАЖЕНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ!**



ТОВА Е ЕДНО ДОБРО НАЧАЛО



Издава РИОКОЗ - Пазарджик

