

Realistyczna strategia **15/12/2005**

Nawet przed podjęciem decyzji o wyborze odpowiedniego momentu do rzucenia palenia, będziesz musiał sporządzić realistyczną **charakterystykę swojego palenia**:

- W jakim momencie dnia masz największą ochotę na papierosa?
 - O której godzinie zapalasz pierwszego papierosa?
 - Dlaczego palisz i dlaczego chcesz przestać?
- itd.

Zapisz te wszystkie pytania i odpowiedzi, aby mieć dokładne rozeznanie, co do swoich motywacji i środków, jakimi chcesz osiągnąć swój cel. W ciągu pierwszych kilku dni odnotowuj również odczuwane przez siebie **korzystne efekty**: oddech, smak i zapach, finanse...

Przewietrz i zrób wielkie sprzątanie pomieszczeń, w których paliłeś: mieszkania, biura, samochodu...

Usuń z widoku zapalniczki, zapalki, paczki papierosów i fotografie palących osób (tym bardziej, jeżeli to ty widzisz na zdjęciu!)

Nie trzymaj żadnych papierosów jako rezerwy w szufladzie, ale zamiast tego miej pod ręką substytut nikotyny do zastosowania w sytuacji kryzysowej!

Zanotuj wszystkie wskazówki, które ułatwią ci powstrzymanie się od palenia i dostosuj je do swojego stylu życia. Przede wszystkim, zachowaj czujność i nigdy nie miej do siebie pretensji!

