

Wskazówki na wypadek kryzysu!

15/12/2005

Czujesz nieprzepartą potrzebę zapalenia? Oprzyj się jej i przyjmij wszystkie wskazówki, które ci w tym pomogą.

- Pomyśl o czymś przyjemnym.
- Zajmij umysł czytaniem magazynu.
- Zjedz kawałek owocu, pożuj bezcukrową gumę lub possij cukierka, wypij szklanę wody...
- Zajmij czymś ręce (baw się ołówkiem, rysuj, pisz, wykonuj ćwiczenia...)
- Zrób kilka kroków, idź do kogoś bliskiego, kto nie pali i podziel się z nim swoją chęcią zapalenia.
- Oddychaj powoli, zrób kilka ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających (kark, plecy, nadgarstki...)

W miarę upływu czasu sam znajdziesz inne wskazówki, inne metody odwrócenia uwagi i zobaczysz, jak łatwo jest dzielić się dobrymi radami wśród niepalących...

Une initiative de l'Union Européenne

