

БРОСАЕМ КУРИТЬ ПО МЕТОДУ 9 СТУПЕНЕЙ



Бросить курить мечтают многие, но самостоятельно избавиться от пагубной привычки часто бывает не под силу. Врачи считают, самостоятельно бросить курить можно! Своих пациентов от пагубной привычки он отучает посредством оригинального психологического метода девяти шагов.

Методика 9-ти шагов отказа от курения

Шаг первый.

Самым главным шагом является ваша мотивация. Настройтесь на отказ от курения, визуально представляйте все последствия именно для вашего образа жизни. Подумайте, сколько здоровья и денег вы сэкономите, отказавшись от пагубной привычки.

Шаг второй.

Выберите день, когда бросите курить. Подойдите к календарю и обведите дату красным кружком. За пять минут до отхода ко сну и через пять минут после пробуждения произнесите: «Через три дня я брошу курить!». На следующий день повторите: «Через два дня я брошу курить!» и так далее.

Шаг третий.

Выбросите из вашего дома все, что напоминает о табаке и курении: пепельницы, зажигалки, сигареты на черный день.

Шаг четвертый.

Первое время старайтесь не посещать бары, увеселительные заведения и вечеринки. Их атмосфера способствует курению и может надломить вашу решимость.

Шаг пятый.

Не нужно думать о том, что вы бросаете курить раз и навсегда. Такие мысли могут показаться вам невыполнимой задачей. Лучше спешить медленно! Каждое утро вставайте и давайте себе слово, что только сегодня не выкурите ни одной сигареты.

Шаг шестой.

Если без курения вам тяжело, то постепенно уменьшайте количество выкуренных сигарет в день. Каждый новый день выкуривайте меньше на одну сигарету.

Шаг седьмой.

У многих, кто отказывается от курения, в первые дни возникает проблема с опорожнением. Справиться с этим недугом просто: сразу после пробуждения выпейте 1-2 чашки теплой кипяченой воды.

Шаг восьмой.

В течение дня старайтесь пить как можно больше жидкости (чистую воду, соки-фреш). Обильное питье помогает быстрее выводить все вредные токсины, накопленные вашим организмом за долгие годы курения.

Шаг девятый.

Если в течение дня почувствуете сильную никотиновую ломку, то справиться с ней поможет простое дыхательное упражнение: полностью выдохните весь воздух из легких, задержите дыхание и затем медленно и глубоко вдохните. Повторите упражнение несколько раз, - и вы сразу почувствуете облегчение.

Будьте здоровы!