

САВЕТИ И ПОДРШКА

- 1. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЋЕ ВАМ ПОМОЋИ У ОДВИКАВАЊУ!**
- 2. ЗАЈЕДНИЦА ВАС ПОДРЖАВА!**
- 3. ЛАКШЕ СЕ ОСТАВЉА У ДРУШТВУ И УЗ ПОДРШКУ!**

Алатке за успех

У току такмичења много пута ћете долазити у искушење да одустанете. Већина Вас је већ покушавала раније да остави пушење. За те тренутке када долазите у ситуацију да одустанете важно је да имате неке алатке и трикове помоћу којих ћете остати у игри.

Неки од њих :

- 1. Направите за себе комплет алатки.* Еластична трака, сецкање папира, каменчићи или кликери, оловка или неки други објекат који волите да држите треба да су вам при руци.
- 2. Развијајте навику уношења течности.* Када престанете да пушите може се десити или да имате превише секрета у својим дисајним путевима или да су они превише суви. Уношење воде ће олакшати овај осећај, али ће утицати и на смањење жеље за пушењем.
- 3. Дајте себи 120 секунди.* Веома јака жеља за цигаретом обично прође у року од 2 минута. Најважније је да реагујете што брже када осетите прве симптоме. Гледајте на свој сат ,дубоко дишите и одбројавајте од 120 уназад. Постоје многе друге опције да пребродите ових два минута.
- 4. Медитирајте.* Када се припремате да престанете са пушењем морате без сумње знати разлоге и добити због којих ћете то учинити. Ако то већ нисте учинили напишите их на папиру и читајте листу свако вече. Изаберите један разлог и понављајте га много пута пре спавања.

ДА БИ ОСТАЛИ МОТИВИСАНИ

- ❖ ЧЕСТИТАЈТЕ СЕБИ ЗА СВАКИ ДАН У ТОКУ КОГ НИСТЕ ПУШИЛИ
- ❖ ШТЕДИТЕ НОВАЦ КОЈИ БИ СТЕ ТРОШИЛИ НА ЦИГАРЕТЕ И НАГРАДИТЕ СЕБЕ
- ❖ ПОДСЕЋАЈТЕ СЕБЕ НА РАЗЛОГЕ ЗБОГ КОЈИХ ЖЕЛИТЕ ДА ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПУШИТЕ. Ако је потребно поставите их у подсетник, причајте о њима са пријатељима и породицом, понављајте их пре спавања.
- ❖ ПРИМОРАЈТЕ СЕБЕ ДА СЕ ХРАНИТЕ ПРАВИЛНО КАО И ДА СЕ РЕДОВНО РЕКРЕИРАТЕ ДА БИ ОДРЖАЛИ ТЕЛЕСНУ ТЕЖИНУ
- ❖ РЕЦИТЕ КООРДИНАТОРУ КАМПАЊЕ У ВАШЕМ ОКРУГУ ДА ОД ЊЕГА ОЧЕКУЈЕТЕ ПОЗИВ ПОДРШКЕ, Е-МАИЛ ИЛИ САВЕТ КОЈИ БИ ВАМ ПОМОГАО ДА ИСТРАЈЕТЕ
- ❖ ПОМИСЛИТЕ САМО КОЛИКО ЋЕТЕ БИТИ ПОНОСНИ НА СЕБЕ АКО УСПЕТЕ. КОЛИКО ЋЕ БИТИ ПОНОСНА ВАША ПОРОДИЦА И ОКОЛИНА!
- ❖ ПОДСЕТЕИТЕ СЕБЕ ШТА ГУБИТЕ АКО ПРЕСТАНЕТЕ ДА СЕ ТРУДИТЕ ДА УСПЕТЕ У ОДВИКАВАЊУ.
- ❖ НЕМОЈТЕ ДОЗВОЛИТИ СЕБИ „САМО ЈЕДНУ ЦИГАРЕТУ УЗ КАФУ“
- ❖ ОБАВЕЖИТЕ СЕ ДА ВАША КУЋА И КОЛА БУДУ ПРОСТОР 100% БЕЗ ДУВАНСКОГ ДИМА