

## **КАК МОТИВИРОВАТЬ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ?**

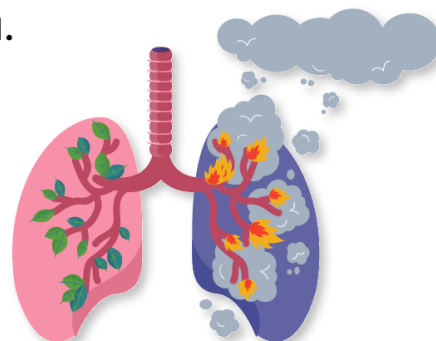
Нужно начать с цели и мелочей, поднимающих уровень вашей энергии. Эта цель должна отвечать на вопрос - **ЗАЧЕМ ВАМ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**. И когда пойдет движение к цели, у вас появится мотивация, появится желание действовать, появится уверенность в собственных силах.

Эта цель позволит вам разбудить настоящую мотивацию к отказу от сигарет. Не внешнюю, которая быстро появляется из мотивирующих роликов или цитат, но быстро заканчивается. А настоящая, внутренняя, которая будет гореть очень долго.

Самое главное, это должна быть измеримая и достижимая цель. Чтобы вы могли отслеживать прогресс. Мотивация, настоящая, внутренняя, появляется в процессе достижения этой цели. Когда вы видите, что у вас получается. Что вы идете правильным путем.

### ***ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ ДЛИТСЯ МАКСИМУМ 5 МИНУТ.***

Желание и «ломка» появляются тогда, когда вы ищете их, и естественно находите. Если найдете, ни в коем случае не фокусируйтесь на этом ощущении, просто переключайтесь, и станет легче. Иначе вы начнете усиливать его. Первый «накат» может переноситься тяжело, но стоит только пройти первый, и следующие будут переноситься проще и проще. Самоуважение будет только расти, и сила воли укрепляться.



✓ МЕТОДИКА «СТОП»:

Если сильно хочешь курить, нужно:

**С — сдержаться.** Не спешите открыть пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурили вы или нет.

**Т — три раза медленно вдохнуть и выдохнуть.**  
Это позволяет совладать со стрессом.

**О — отвлечься.** Займитесь чем-нибудь интересным или просто поговорите с кем-нибудь на тему, не связанную с курением.

**П — пить воду.** Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, почувствуйте ее вкус.



## ✓ МЕТОДИКА «5П»:

**#1П** – Помните! Большинство ситуаций можно спрогнозировать. Утренняя сигарета, чашка кофе, неприятный разговор, уход друзей в курилку. Помните о них, и заранее готовьтесь. Найдите замену сигарете. Помните о том, для чего вы бросаете курить.

**#2П** – Подышите. Курение – аналог дыхательных упражнений. Отчасти поэтому мы успокаиваемся, когда курим. Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, и желание закурить сойдет на нет.

**#3П** – стакан воды, выпитый небольшими глотками резко снижает желание закурить.

**#4П** – Переключите внимание. Сильнейший катализатор очередной сигареты – скука или нудное дело. Переключайтесь время от времени, и желание закурить будет уходить. Но если оно вас настигло, просто переключите внимание на другое занятие, и сразу станет легче.

**#5П** – Похвалите себя. Большинство срывается в подобных ситуациях. Но вы справились, и следующий раз пройдет значительно легче.



## **ДЕРЖИ РОТ НА ЗАМКЕ:**

- Держите соломинку (трубочку, ручку) в руке и дышите через нее. Будто курите.
- Играйте монеткой или ручкой, чтобы ваши руки были заняты.

## **КУРЕНИЕ КАК СПОСОБ СНЯТЬ СТРЕСС:**

- Практикуйте глубокое дыхание, чтобы успокоиться. Или сделайте несколько отжиманий/ приседаний, чтобы выпустить пар.
- Обращайтесь к друзьям, семье и поддерживающим людям, когда вам нужно с кем-нибудь поговорить.

## **КУРЕНИЕ КАК СПОСОБ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ:**

- Чтобы поддерживать стабильный уровень энергии, регулярно выполняйте физические упражнения.
- Высыпайтесь, чтобы днем чувствовать себя хорошо.
- Питайтесь правильной и легкой пищей.

