



MIT TESZEK A LESZOKÁS ELŐTTI NAPOKBAN?

(5+1 nap módszer)

Mindenegy naphoz talál ajánlásokat, de a kipontozott helyeken Ön is elkészítheti az 5+1 napos terveit.

Dátum

5 NAPPAL A KITŰZÖTT „FÜGGETLENSÉG NAPJA” ELŐTT

- Abbahagyom a cigarettavásárlást.
- Mesélek a családomnak és a barátaimnak a leszokással kapcsolatos tervemről.
- Átnézem ez eddigi gyakorlataimat, tapasztalataimat.
- Átismétlem a leszokás szempontjából legfontosabb okaimat.
-
-

Dátum

4 NAPPAL A KITŰZÖTT „FÜGGETLENSÉG NAPJA” ELŐTT

- Tudatosítok magamban minden alkalmat, amikor dohányzom, így már nem automatikusan fogok rágyújtani.
- Gyakorolom a relaxációt és a mélylégzést.
- Megtervezem azt, hogy a cigarettázás helyett mit fogok csinálni.
- Átismétlem a leszokás szempontjából legfontosabb okaimat.
-
-

Dátum

3 NAPPAL A KITŰZÖTT „FÜGGETLENSÉG NAPJA” ELŐTT

- Összeírom, hogy mire fogom költeni, vagy mit teszek a megtakarított pénzzel, amit korábban a cigaretta vásárlására költöttem.
- Átismétlem a leszokás szempontjából legfontosabb okaimat, sőt kiírom a hűtőre és az íróasztalomra is.
-
-



Dátum

2 NAPPAL A KITŰZÖTT „FÜGGETLENSÉG NAPJA” ELŐTT

- Kimosom a ruháimat, amiket majd a leszokás után felveszek, hogy megtisztuljanak a cigarettafüst szagától.

-
-

Dátum

1 NAPPAL A KITŰZÖTT „FÜGGETLENSÉG NAPJA” ELŐTT

- Kidobok minden dohányterméket.
- A lakásból és a közelemből eltávolítok minden öngyújtót és a hamutálat.
- Átismétlem a leszokás szempontjából legfontosabb okaimat

-
-

Dátum

AZ ELSŐ FÜSTMENTES NAP – A FÜGGETLENSÉG NAPJA

- Egész nap elfoglalom magam, lehetőleg a kedvenc programjaimmal.
- Szólok a környezetemnek, hogy ez a NAGY NAP.
- Nem fogyasztok alkoholt.
- Megünneplem a nagy napot a szeretteimmel és megjutalmazom magam.
- A nap végén felhívom a segítő társamat és megbeszélem vele a napi történéseket.

-
-