

 **Prava strategija**
15/12/2005

Preden se boste odločili, kdaj je pravi trenutek, da prenehate kaditi, boste sestavili pravi **načrt porabe cigaret**:

- V katerem trenutku dneva vas najbolj mikajo?
 - Ob kateri uri prižgete prvo cigareto?
 - Zakaj kadite in zakaj želite prenehati?
- ltd.

Zapišite si ta vprašanja/odgovore, da boste natančno vedeli, zakaj želite prenehati kaditi in kaj ste pripravljeni storiti za doseg tega cilja. V prvih nekaj dneh zabeležite tudi vse **blagodejne učinke**, ki jih zaznate: dihanje, okus, vonj, finančno stanje...

Prezračite in temeljito pospravite prostore, v katerih ste kadili: hiša, pisarna, avto...

Odstranite pepelnike, vžigalnike, vžigalice, zavojčke cigaret in fotografije, na katerih so kadilci (zlasti če ste na fotografiji vi!).

Ne hranite nobenih zavojčkov cigaret v predalu, ampak imejte namesto tega v nujnih primerih pri roki nikotinski nadomestek!

Upoštevajte vse namige, ki bodo omogočili, da se boste upirali želji po kajenju, in jih prilagodite svojemu načinu življenja. Predvsem pa ostanite budni, ne da bi se kadar koli obtoževali!

Une initiative de l'Union Européenne

