

Napotki v nujnih primerih! **15/12/2005**

Čutite nepremagljivo potrebo po kajenju? Uprite se in upoštevajte vse napotke, ki vam bodo pomagali preprečiti potrebo.

- Osredotočite se na prijetne stvari.
- Zaposlite svoje misli z branjem revije.
- Pojejte kos sadja, žvečite žvečilni gumi brez sladkorja ali bonbon, popijte kozarec vode...
- Zaposlite svoje roke (igrajte se s svinčnikom, rišite, pišite, delajte vaje za sprostitev mišic...)
- Sprehodite se, obiščite bližnjega nekadilca in mu povejte o svoji želji po kajenju.
- Dihajte počasi, naredite nekaj vaj za sprostitev in raztezanje mišic (vratu, hrbta, zapestja...)

Po nekaj dneh boste odkrili druge napotke, druge načine odvracanja in spoznali boste, da je z nekadilci lahko izmenjavati mnenja...

Une initiative de l'Union Européenne

