

EXERCICIS DE DESAUTOMATITZACIÓ

Mentre et prepares per a l'anomenat dia D, i amb la intenció d'anar aconseguint la desautomatització del teu hàbit, t'aconsellem un seguit d'exercicis que t'ajudaran a reduir el nombre de cigarretes.

Dels exercicis següents, assenyalan 4 o 5 i posa'ls en pràctica

- Retarda cada vegada més la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet.
- Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Comenta als amics que n'estàs disminuint el consum perquè en els pròxims dies vols deixar de fumar.
- Guarda o retira el paquet de tabac després de cada cigarreta.
- Després de cada pipada, deixa la cigarreta al cendrer.
- Fuma amb l'altra mà.
- Quan facis alguna activitat manual habitual, com ara escriure, telefonar, etc., no fumis.
- Aixeca't immediatament després de menjar, sense encendre la cigarreta, i comença de seguida una altra activitat.
- Intenta no fer calades profundes.
- Evita les situacions que estiguin molt associades al consum de tabac.
- Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta.

Escull tres situacions en què creguis que, a partir d'avui, no tornaràs a fumar de cap manera

- Al llit.
- Conduint.
- Mirant la televisió.
- Llegint.
- Al teu sofà preferit.
- Per matar la gana.
- Durant una conversa amb uns coneguts o uns companys.
- Quan altres persones fumin davant teu.
- Durant l'horari laboral o en reunions.
- Mentre t'esperes per dinar o sopar.
- Altres _____