

Exercicis de desautomatització

Dels exercicis següents, **assenyala'n 4 o 5** i posa'ls en pràctica **fins al Dia D** (primer dia sense fumar):

- 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 escriure, telefonar, etc., no fumis.
- Aixeca't immediatament després de menjar, sense encendre la cigarreta, i comença de seguida una altra activitat.
- Intenta no inhal·lar el fum de la cigarreta o inhala'l només cada dues o tres vegades que fas una pipada.
- Evita les situacions que estiguin molt relacionades amb el 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 ofegar la gana (en aquests casos, pots beure aigua, menjar fruita o prendre un caramel sense sucre)
- Durant una conversa amb uns coneguts o uns companys
- Quan altres persones fumin davant teu
- Durant l'horari laboral
- Mentre t'esperes per dinar o sopar
- Altres _____