



Помислете кои са най-важните причини, поради които искате да спрете да пушите:

- Да докажа на себе си и на другите, че имам силна воля
- Да подобря своето здраве
- Да не тровя себе си и най-близките си хора
- Да бъда добър пример за децата си и да ги предпазя от тютюнева зависимост
- Да не харча пари за отрова
- Да не мириша лошо и да не съм отблъскващ/а
- Да докажа, че мога да бъда независим/а
-



Приемете отказването от цигарите като едно вълнуващо пътуване към **СВОБОДАТА**.

Не е страшно, ако не можете да забравите за тях. **Не забравяйте защо се опитвате да откажете тютюнопушенето. Наслаждавайте се на всеки миг, в който цигарите не са част от ежедневието ви. След време ще осъзнаете колко е хубаво отново да бъдете свободни.**

ТИ ИМАШ ЕДИН
ЖИВОТ!
ЦЕНИШ ЛИ ГО
ДОСТАТЪЧНО?
ПОГРИЖИ СЕ
ЗА СЕБЕ СИ
КАТО СПРЕШ ДА
ПУШИШ!





Задайте си следните въпроси:

1. Когато сте запалили първата си цигара, дали наистина решението Ви е било да пушите всеки ден до края на живота си?
2. Не е ли време да се отървете от този капан - утре, следващата година, КОГА?
3. Ако не можете да спрете да пушите днес, какво Ви дава основание да мислите, че утре ще Ви бъде по-лесно?
4. Ще запалите ли следващата цигара, ако знаете, че именно тя ще бъде причината да се разболеете от **рак или друга смъртоносна болест?**
5. Какво губите и какво печелите, отказвайки цигарите?



Кога да го направите?

- Когато сте в стрес си мислите: "не е време за отказ от цигарите". А ако не сте в стресова ситуация, нямате никакво желание да се отказвате от тях.
- Не бива да отлагате. Най-добрият момент е СЕГА!
- Дори и да не успеете от първия път, не се отказвайте – всеки следващ опит Ви приближава към СВОБОДАТА от тютюневите отрови!

Какво ще спечелите, когато спрете да пушите?

Здраве, красота, енергия, пари, време, независимост, увереност, самочувствие...

Свобода!



Защо да го направите?

- Защото цигареният дим е причина е за над 25 вида ракови и тежки хронични заболявания.
- Защото тютюнопушенето убива тихо и бавно пушачите и хората около тях.
- Защото никотинът в цигарите предизвиква зависимост.
- Защото тютюнът е винаги опасен - не само, когато се приема в по-голямо количество или се злоупотребява с него.