10 วิธี เลิกบุหรี่ (ด้วยตัวเอง)

sanook

1. 

สร้างแรงจูงใจ
(ว่าจะเลิกบุหรี่เพื่ออะไร)

2. 1600

ปรึกษาแพทย์
(ติดต่อสถาบันธัญญารักษ์)

3. 

กำหนดวันเลิกบุหรี่
(วงวันที่ไว้ในปฏิทิน)

4. 

ทิ้งบุหรี่ให้หมด
(เคี้ยวหมากฝรั่งและลูกอมแทน)



5. 

ไม่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่
(เดี๋ยวห้ามใจไม่ได้ !!)

6. 

หลีกเลี่ยงความเครียด
(ฝึกมองโลกในแง่ดี)

7. 

หากิจกรรมทำยามว่าง
(ออกกำลังกาย, ฟังเพลง ..)

8. 

ใจต้องแข็ง !!
(เตือนตัวเองว่า ต้องเลิกให้ได้)

9. 

ทานอาหารที่มีประโยชน์
(เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม)

10. 

ทุกครั้งที่ท้อใจ ...
(ย้อนกลับไปอ่านข้อ 1.)