

## Vinkit vaikean hetken varalle! 15/12/2005

Tunnetko vastustamatonta halua polttaa? Pysy lujana ja omaksu kaikki vinkit, jotka auttavat sinua vastustamaan tätä halua.

- Keskity miellyttäviin asioihin.
- Anna itsellesi muuta ajateltavaa lehteä lukemalla.
- Syö hedelmä, pureskele sokeritonta purukumia tai makeista, juo lasi vettä...
- Anna käsillesi puuhaa (leikkittele kynällä, piirrä, kirjoita, verryttele...)
- Kävele hiukan, mene tupakoimattoman ystäväsi luo ja kerro hänelle halustasi polttaa.
- Hengitä hitaasti, verryttele ja venyttele (kaulaa, selkää, ranteita...)

Päivien kuluessa keksit itse lisää vinkkejä ja muita mielenkiinnon kohteita ja huomaat, että on helppoa vaihtaa hyviä neuvoja tupakoimattomien kanssa...

---

Une initiative de l'Union Européenne

