

Rzucam palenie

Moja droga do wolności — krok po kroku.

1 Wzmacniam motywację

- Drukuję checklistę, spisuję **10 powodów**, dlaczego chcę rzucić palenie.
- Wybieram i zaznaczam w kalendarzu **datę zerwania z nałogiem** (w ciągu tygodnia!).
- Mówię o mojej decyzji bliskim oraz osobom, z którymi często palę.

2 Identyfikuję wyzwalacze

- Spisuję **5 wyzwalaczy**, po których sięgam po papierosa i dla każdego opracowuję strategię.
- Przygotowuję „zamiennik” — np. **miętówki, fidget spinner, piłeczka antystresowa**.

3 Oczyszczam przestrzeń

- Wyrzucam **wszystkie** papierosy, zapalniczki, popielniczki z domu, auta, pracy.
- Piorę ubrania, czyszczę samochód, sprzątam mieszkanie i balkon.

4 Zarządzam swoimi emocjami

- Codziennie rano i w stresie stosuję technikę **10 głębokich oddechów**.
- Spisuję **5 sposobów na relaks** (np. spacer, hobby, kąpiel, rozmowa z przyjacielem).
- Planuję codziennie 30 min relaksu i 3 dni aktywności fizycznej tygodniowo (np. basen, joga).

5 Korzystam ze wsparcia

- Rozważam konsultację z **lekarzem lub farmaceutą** w sprawie wspomaganie lekami.
- Szukam wsparcia psychologa lub dołączam do **grupy wsparcia** — np. społeczność BezDymu na Discordzie: discord.gg/UZDcQH8Xj.

„Najstraszniejsza jest chwila przed początkiem. Potem może być już tylko **lepiej**.”

— Stephen King



BEZDYMU.ORG/
LANDING