



LIPfit-News Nr. 17 „Na, wer wird denn gleich in die Luft gehen?!“ - Endlich Nichtraucher

Früher war doch nicht alles besser.... Damals als man noch glaubte, dass nur eine Zigarette wirklich beruhigen kann:

<https://www.youtube.com/watch?v=5R6384xqWx4>

Aber wie kommt man dann von den Zigaretten los? Unser Tipp: Bleiben Sie sich selbst gegenüber locker und sagen Sie den berühmten Satz der Anonymen Alkoholiker: »Jetzt gerade nicht, vielleicht später.«

Durchbrechen Sie also Ihre Verhaltensmuster. In welcher Situation haben Sie häufig zur Zigarette gegriffen? Aus

Langeweile? Um Stress abzubauen? Oder einfach weil's in geselliger Runde einfach dazu gehört? Dann vermeiden Sie in den nächsten Wochen doch solche Reizauslöser. Gehen Sie diesen Situationen schlichtweg aus dem Weg. Bereichern Sie stattdessen Ihr Leben mit einem neuen Sport, einer neuen Angewohnheit oder auch einer neuen Marotte.