

Motivácia **15/12/2005**

Ako prestať fajčiť? Motivácia je tým kľúčovým slovom.

Prestať fajčiť je pre vás ozajstnou výzvou; je zároveň skutočným umením, ktoré si vyžaduje poznanie seba samého a ozajstnú **sebaúctu**.

Akonáhle sa rozhodnete prestať fajčiť, pozorne si začnite všímať svoje **životné návyky** a spotrebu, aby ste tak prišli na kľúčové okamihy dňa, keď sa cigareta zdá byť nevyhnutná.

Rozoberte svoje motívy a záujmy, ktoré sú spojené s vašim rozhodnutím prestať fajčiť, a potom si zvolte **najvhodnejšiu dobu**, kedy s tým začať. Pozor, dovolenka nebude asi tým najvhodnejším obdobím, keďže stres spojený s návratom do práce predstavuje vážne riziko recidívy.

Une initiative de l'Union Européenne

