

## Exercicis de desautomatització



**Mentre et prepares per al dia que anomenem *dia D* i amb la intenció d'anar desautomatitzant l'hàbit, t'aconsellem una sèrie d'exercicis que t'ajudaran a reduir el nombre de cigarretes "prescindibles".**

**Dels exercicis següents, tria'n 4 o 5 i posa'ls en pràctica:**

- Retarda la primera cigarreta del matí cada vegada més (de 10 en 10 minuts).
- Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet.
- Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Comenta als amics que estàs disminuint-ne el consum perquè deixaràs de fumar en els pròxims dies.
- Guarda o retira el paquet de tabac després de cada cigarreta.
- Després de cada pipada deixa la cigarreta al cendrer.
- Fuma amb l'altra mà.
- No fumis quan facis alguna activitat manual habitual: escriure, parlar per telèfon, etc.
- Aixeca't immediatament després de menjar, sense encendre la cigarreta, i comença ràpidament alguna altra ocupació.
- Quan fumis, prova de no inhalar-ne el fum o de fer-ho només cada dues o tres pipades.
- Evita les situacions molt associades al consum de tabac.
- Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta.

**Escull tres situacions en què a partir d'avui no fumaràs sota cap circumstància:**

- Al llit
- Conduint
- Mirant la televisió
- Llegint
- Al teu sofà preferit
- Per ofegar la gana (beu aigua, menja fruita o pren un caramel sense sucre)
- Durant una conversa amb un conegut o company
- Quan altres persones fumin davant teu
- Durant l'horari laboral
- Esperant per dinar o sopar
- Altres \_\_\_\_\_



## Ejercicios de desautomatización



**Mientras te preparas para el día que llamamos “día D” y con la intención de ir desautomatizando tu hábito, te aconsejamos una serie de ejercicios que te ayudarán a reducir el número de cigarrillos “prescindibles”.**

**Señalar 4 o 5 de los siguientes ejercicios y ponerlos en práctica:**

- Retrasa el primer cigarrillo de la mañana cada vez más (de 10 en 10 minutos).
- Cambia de marca de cigarrillos después de cada paquete.
- Rechaza todos los cigarrillos que te ofrezcan. Comenta con los amigos que estás disminuyendo tu consumo porque dejarás de fumar en los próximos días.
- Guarda o retira el paquete de tabaco después de cada cigarrillo.
- Después de cada calada deja el cigarrillo en el cenicero.
- Fuma con la otra mano.
- No fumes cuando hagas alguna actividad manual habitual: escribir, hablar por teléfono, etc.
- Levántate inmediatamente después de comer, sin encender el cigarrillo, y comienza rápidamente alguna otra ocupación.
- Cuando fumes, prueba de no inhalar el humo o de hacerlo solo cada dos o tres caladas.
- Evita las situaciones muy asociadas al consumo de tabaco.
- Respira profundamente tres veces antes de encender un cigarrillo.

**Escoger tres situaciones en las que a partir de hoy no fumarás bajo ninguna circunstancia:**

- En la cama
- Conduciendo
- Mirando la televisión
- Leyendo
- En tu sofá preferido
- Para ahogar el apetito (bebe agua, come fruta o toma un caramelo sin azúcar)
- Durante una conversación con un conocido o compañero
- Cuando otras personas fumen delante de ti
- Durante el horario laboral
- Esperando para comer o cenar
- Otras \_\_\_\_\_

