

Как бросить курить?

1. Подумай о преимуществах некурящих.
2. Определи для себя конкретный день без сигареты, или начала новой жизни.
3. Придумай себе поощрения
 - первую неделю не курю
 - три месяца не курю
 - шесть месяцев не курю
 - один год не курю
4. Присматривайтесь к поведению некурящих людей и старайтесь подражать им.
5. Откажись от всего, что связано с курением
6. Ешьте и пейте то, что будет способствовать вашей победе.
 - выпивайте стакан воды, когда вас особенно тянет курить
 - пейте фруктовый сок
7. Если вы закурили, не отчаивайтесь и возвращайтесь к пункту 1.
8. Не забывайте о двойной пользе, когда вы помогаете друзьям – вы помогаете себе.

Одним из наиболее необычных способов справиться с вредными привычками – это использование **САМОГИПНОЗА**. Его техника состоит из мотивации, релаксации, концентрации, воображения, самовнушения. Главная мотивация у вас уже есть – это причина, по которой вы решили избавиться от вредных привычек. Далее помогут тишина, удобная поза и «уход» от насущных проблем.

Что надо сказать?

Вы мысленно произносите фразу, призванную удалить из вашего подсознания вредную привычку. Фраза должна быть короткой и четкой. Например: «**Я бросил курить**». Повторить ее надо не менее 10 раз, а затем выходить из гипнотического состояния. Можно медленно сосчитать от 1 до 10. Это упражнение необходимо повторять до победы.