

Nõuanded hädaolukorraks! 15/12/2005

Kas tunnete vastupandamatut tungi suitsetada? Pidage vastu ja kasutage kõiki nõuandeid, mis aitavad seda vältida.

- Keskenduge millelegi meeldivale.
- Hajutage mõtteid ajakirju lehitsedes.
- Sööge veidi puuvilju, närige suhkruvaba närimiskummi või maiustust, jooge klaas vett ...
- Leidke oma kätele tegevust (mängige pliiatsiga, joonistage, kirjutage, tehke virgutusharjutusi ...)
- Liikuge veidi, minge rääkige mittedisainitud lähedasele inimesele oma tungist suitsetada.
- Hingake sügavalt, tehke veidi virgutus- ja venitusharjutusi (kael, selg, randmed ...)

Päevade möödudes avastate endale muidki sobivaid nippe ja meetodeid tähelepanu kõrvalejuhtimiseks ning tunnete, kui lihtne on jagada häid nõuandeid teiste mittedisainitudajatega ...

Une initiative de l'Union Européenne

