

Žinokite, kaip atsipalaiduoti 15/12/2005

Nors šiaip nerūkote, tačiau kartais matydami savo draugus ar kolegas, plepančius prie puodelio kavos su cigarete, norite prie jų prisijungti...

„Rūkymo“ pertraukėlė, cigaretė, kurią surūkote norėdami atsipalaiduoti tarp dviejų pamokų ar susirinkimų, yra ypač **pavojinga**, nes šis veiksmas yra **nesąmoningas** ir mechaniškas, kad net nereiškia malonumo, o tik įprotį. Svarbu **žinoti, kaip atsipalaiduoti nenaudojant jokių narkotikų** ir ypač be cigarečių. Kol jūsų draugai ir kolegos susirenka cigaretei, pasinaudokite šia pertraukėle ir skirkite laiko „tik sau“: paskaitykite, paskambinkite telefonu, pasitvarkykite makiažą, atlikite keletą lankstumo pratimų...

Cigaretės nepagerina savijautos ir neatpalaiduoja. Tai tik iliuzija. Ištikus stresui, ar intensyvios veiklos metu rūkymas yra tikrai tolygus išeičiai, nors nerūkantieji tikrai žinos, kaip atsipalaiduoti be jokių pagalbinių priemonių.

Une initiative de l'Union Européenne

