

Вы бросили курить. Предупреждение «срыва»

- Придумайте продуманный ответ-отказ, если вам предлагают закурить.
- Думайте позитивно.
- Хвалите себя за отказ от курения.

Если произошел «срыв»:

Начните сначала.

Помните: большинство людей бросают курить далеко не с первой попытки.

