Strateġija reali
15/12/2005

Anke qabel tiddeċiedi dwar il–mument tajjeb sabiex tieqaf tpejjep, inti tkun waqqaft **skema** reali **tal–konsum tieg hek** tat–tabakk:
– F´liema mument tal–ġurnata ikollok l–aktar tentazzjoni?
– F´liema hin tiehu l–ewwel sigarett tieghek?
– Ghaliex tpejjep u ghaliex trid tieqaf?
Eċċ.

Nižžel dawn il–mistoqsijiet/it–tweġibiet kollha sabiex tkun taf eżatt x´inhi l–motivazzjoni tieghek u l–mezzi li trid tuża sabiex tikseb l–ghan tieghek.Fl-ewwel ftit jiem, innota wkoll **l–effetti ta´ benefiċċju** kollha li thoss: in–nifs, it–tog hma u x–xamma, finanzi...

Perreċ u aghti tindifa sew liż-żoni li fihom kont tpejjep: dar, uffiċċju, karozza...

Nehhi minn quddiemek il–lajters, is–sulfarini, il–pakketti tas–sigaretti u r–ritratti li fihom hemm xi hadd ipejjep (aktar u aktar jekk inti tidher fir–ritratt!)

Iżżommx pakketti tas–sigaretti f´riżerva f´kexxun iżda minflok żomm qrib tieghek sostitut tan–nikotina li tużah biss f´każ ta´ emerġenza!

Innota l–hjiliet kollha li jippermettulek tirreżisti ghal xewqa li tpejjep u adattahom fil–mod ta´ hajja tieghek.Fuq kollox, ibqa´ viġilanti minghajr qatt titfa´ l–htija fuqek!