

جملات القایی مثبت ترک سیگار:

- *من زندگی را بیش از سیگار دوست دارم
- *بقیه در مورد من که با دست خود، به جسم و روح خود و اطرافیانم آسیب می رسانم چه تفکری و تجسمی می کنند.
- *می خواهم از دوران بازنشستگی خود، لذت ببرم. نه اینکه بیمار و بستری و در انتظار مرگ باشم و به جای بهره ولذت از امکاناتی که در جوانی به دست آورده ام، همه را باید صرف درمان بیماریهای لاعلاج ناشی از مصرف سیگار و دیگر انواع دخانیات کنم.
- *من خود شخصا وظیفه ترک سیگار خویشتن را به عهده می گیرم و با شجاعت و جسارت مصرف سیگار را برای همیشه قطع می کنم.
- *من انرژی و توان بی حد و حصری دارم و می توانم بر عادت مصرف سیگار خود غلبه کنم.
- *ترک سیگار و دیگر انواع دخانیات با لذت، سلامت، شادابی و موفقیت همراه است و باعث سلامتی و شادابی و افزایش طول عمر من می گردد.
- *از اینکه می توانم چنین کار بزرگی را به تنهایی انجام دهم، به خود افتخار می کنم.
- *ترک سیگار باعث افزایش انرژی درونی بدن من می شود.
- *من توانایی دارم که به راحتی این رفتار را ترک کرده و کاملا به خود اطمینان دارم و مصمم هستم که بر رفتار سیگار کشیدن خود غلبه کنم.
- *وقتی اطرافیان سیگاری خود را می بینید، از اینکه سیگار نمی کشید احساس غرور می کنید.

*سیگار تحت هیچ شرایطی نمی تواند به من کمک کند و احساس می کنم ،وقتی سیگار نمی کشم،راحت تر هستم.

*هرگاه وسوسه سیگار کشیدن من را تحریک کرد فوراً یک نفس عمیق کشیده و صبر می کنم تا آرام شوم. آنگاه منطقی می شوم و به خود می گویم که نیازی به سیگار نیست و هیچ چیز نمی تواند تصمیم ما را عوض کند و با نکشیدن سیگار به خود و توانائیم می بالم.

*من می دانم که مرگ ناشی از سیگار ،برای من هم می تواند حادث شود و این مرگ فقط برای دیگران نیست و موضوع مرگ ناشی از سیگار را جدی می گیرم.

*من با تصمیم خود سیگار را ترک می کنم و در این باره تحمیل و اجباری بر من نبوده.

*اگر بارها در ترک سیگار ناموفق باشم ،به آن می خندم و آن را کسب تجربه ای برای پیروزی آینده می دانم نه یک شکست.

*اگر من دچار عدم موفقیت در برنامه ترک شدم،به دلیل ضعف و عدم وجود اراده در من نیست بلکه نیاز به برنامه ریزی دقیقتر ،استفاده از تجارب گذشته و استفاده هر چه بیشتر از نیرو های بالقوه خود دارم.

*من فردی کامل و عاقل هستم که می توانم مسائل و مشکلات خود را با استفاده از راه حل های منطقی حل کنم و به واسطه فشارهایی ناشی از مشکلات ،به سیگار رو نمی آورم.

*من با ترک سیگار می خواهم از لذتهای آنی و کوچک بگذرم تا به سلامتی و لذتهای پایدار و بزرگتر برسم.

*من همانگونه که می توانم در شرایط خاص ،مانند خانه یا اتوبوس و یا حمام سیگار نکشم،قادرم در بقیه محلها و زمانها ،این احساس را با موفقیت تجربه کنم.

*من باهوش هستم و به خاطر رسیدن به اهداف بزرگ و واقعی از لذتهای زود گذر و مضر مانند سیگار،می گذرم.

*من می دانم که عوارض سیگار و دیگر دخانیات،به تدریج وارد بدن می شود و آرام آرام همه بدن را در بر می گیرد و در نهایت باعث مرگ فرد می گردد.

*ترک سیگار برایم بسیار ساده و راحت و قابل انجام می باشد و من از اینکه دیگر سیگار در دستانم ندارم بسیار خوشحالم و افتخار می کنم.

*من می دانم در خانواده های افراد سیگاری شانس سیگاری و معتاد شدن بچه ها بسیار زیاد است.

*وقتی تصمیم گرفتیم که دیگر سیگار نکشیم، آن را عملی می کنیم. چون عمل هر فرد، قدرتش را نشان می دهد و به خصوص که در جهت بهبود سلامتیست باشد

*هنگام مشکلات به این فکر می کنم که مسائل زندگی و حل آن، به کشیدن و نکشیدن سیگار هیچ ربطی ندارد و به راستی غیر سیگاریها این مسائل را چگونه حل می کنند؟

*من عادت به سیگار کشیدن را در خود به وجود آوردم و خودم هم می توانم آن را تغییر دهم.

*من همیشه تجسم می کنم که به خاطر ترک سیگار، همه به من به عنوان یک فرد با اراده، محکم و قهرمان نگاه می کنند و ترک کردن سیگار احترام و ارزش خاصی دارد.

*من برای رهایی از مرگ عذاب آور با وجود این که سالها به سیگار عادت کرده بودم، آن را رها کرده و خود را از بند اسارت آن در می آورم.

*موانع زندگی باید با منطق، پذیرش موقت استرس و تکنیک های حل مساله بر طرف شود نه پناه بردن به سیگار.

*همیشه به این موضوع فکر می کنم که سیگار، بزرگترین عامل مرگ زودرس و از کار افتادگی در دنیاست.

*با ترک سیگار خانواده ی سرحالتر و شادابتر خواهم داشت.

*اگر کسی به من سیگار تعارف کند، بسیار راحت آن را رد می کنم.

*من می دانم که همه انواع دود، شامل سیگار، پیپ، سیگار برگ و قلیان، خطر بیماریهای قلبی و ریوی را زیاد می کند.

*من می دانم که در صورت ادامه مصرف سیگار و دیگر دخانیات، بچه هایم تندتر و سریعتر بیمار شده و نسبت به کودکان دیگر از بهره هوشی کمتری، برخوردار می شوند.

*با ترک سیگار، خود باوری و اعتماد به نفس من افزایش می یابد.

*من با نکشیدن سیگار و دیگر دخانیات، احساس لذت می کنم نه با کشیدن آن.

*من از ترک کردن سیگار نمی ترسم و با اعتماد به نفس بالا، به جنگ با آن می روم تا بتوانم به سلامتی واقعی برسم.

*من برای ترک سیگار هر چند بار که باشد تلاش می کنم تا بالاخره موفق شوم.

*من به خاطر این سیگار را ترک می کنم که همسر و فرزندانم به همسر و پدر سالم نیاز دارند.

*از این به بعد هر کس به من سیگار تعارف کرد، با قاطعیت و غرور به او جواب می دهم
خوشبختانه مدتی است سیگار را ترک کرده ام.

تهیه و تنظیم از گروه آموزش و تحقیق تدبیر نصیر

WWW.TADBIRENASIR.COM