

Kama watu wanataka kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe wafanyeje?

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Kwanza kabisa, watu ni kweli wawe wamedhamiria kuacha. Hii inataka uamuzi wa wazi na nia imara kwa sababu si rahisi kuacha. Pili, mtu anatakiwa kufikiria ni katika mazingira gani huwa anajisikia kuvuta sigara au kunywa pombe. Hii kwa kawaida ni pamoja na kundi maalumu la marafiki, katika sherehe, baada ya kazi ngumu, baada au wakati wa kula. Kwa hiyo, kama wanataka kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe, wanatakiwa kubadili mtindo wa maisha na kuepuka vishawishi. Hatua ya kwanza katika kuacha kuvuta sigara au kunywa pombe, inaweza ikawa ni kujiwekea malengo; kwa mfano, kuacha kuvuta sigara kwa wiki nzima. Jipongeze kuwa umetimiza lengo lako. Kama umeshindwa anza tena. Ni watu wachache ambao wameweza kuacha kabisa katika jaribio la kwanza. Watu wengine wanapata ugumu kuacha kabisa pombe na sigara.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25399>