

もしタバコを吸っていないとしたら？

吸っているのではない。吸わされているのかも。

元喫煙者の方に聞くと、「喫煙時代はタバコに支配されていた」そんなことを言う人が多いです。ニコチンという成分により自分では気づかずうちに、タバコに吸わされている人も多いと言われております。タバコをすわない自分を創造してみませんか？

たばこを吸わない私

1

他のことに
お金を使っている

たばこを吸わない私

2

毎日が健康への
投資になる

たばこを吸わない私

3

美味しいものがさらに
美味しくなる

たばこを吸わない私

4

新たな
コミュニケーションが
生まれる

「タバコを吸っていない自分を想像できない方向け」10の方法

- 1 自分が吸っているタバコの量をお金に換算してみる
- 2 どんな時にタバコを吸っているか考えてみてタバコと自分の関係を考える
- 3 タバコの代わりになるガムやキャンディーなどが何があるか考える
- 4 タバコを忘れるぐらいの新しい趣味をみつけてみる
- 5 風呂上りに自分が着ていたシャツの匂いを嗅ぐor口臭計測器で口の匂いを計る
- 6 タバコ以外の悪しき習慣をやめて、習慣を断ち切る自分なりの方法に向き合う
- 7 禁煙の成功率を上げる方法を自分で学んでみるor専門家の人に相談してみる
- 8 深呼吸や瞑想などの自分なりのリラックス方法を考える
- 9 禁煙を仮にした場合に一番喜んでくれる人のことを考える
- 10 禁煙にチャレンジした際に応援してくれる周囲の人とタバコについて話してみる

