

*** เลิกบุหรี่ ภายใน 7 วัน ด้วย 13 เคล็ดลับ ***

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552



" ไม่ใช่ไม่รู้ แต่เพราะบุหรี่เป็นภัยซ่อนเร้นที่ใช้เวลานานกว่าจะได้รับดอกเบียร์โรckyแบบทบทวนดอก ดังนั้นหลายคนจึงขอทำเป็นลืมๆ ในระหว่างที่พ้นควันฝูๆ บางคนอยากเลิก แต่ใจละลายง่ายก็เลยยังต้องซื้อตอมๆ แบบมวนต่อมวนกันต่อไป ที่จริงการหยุดสูบไม่ได้ยาก และไม่ต้องใช้เวลาไหน แคว้นความตั้งใจ และการรู้จักธรรมชาติของตัวเอง และตัวยา เลิกใน 7 วัน ทำได้ง่ายกว่าที่คิด และนี่คือ 13 วิธีที่แคว้นแล้ว จุกคิด มลพิษก็ถูกถอนถอนทันที"

❌ 1. การเลิกโดยเด็ดขาดทันทีทันใดให้ผลชะงัดกว่าการลดปริมาณ ทนทรมานได้สำเร็จใน 2-3 วัน ยังดีกว่าทรมานอย่างช้าๆ และช่วงเวลา 3 วันแรก เป็นช่วงที่ลำบากใจที่สุด หลังจากผ่านไปได้อีกโอกาสเลิกบุหรี่จะเป็นไปได้สูงมาก

❌ 2. เซตวันสุดท้ายของการเลิกบุหรี่ พยายามหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่คุณมีภาระต้องรับผิดชอบ เช่น ช่วงสอบ ช่วงที่ต้องไปงานเลี้ยงหรืองานสังคม เพราะอาจมีแรงจูงใจทำให้ไม่สามารถเลิกได้ตามที่ตั้งใจไว้

❌ 3. สร้างพิธีกรรมเล็กๆ สำหรับวันส่งท้าย ด้วยการนำบุหรี่ที่เหลือ และซองบุหรี่มาเผาไฟต่อหน้าต่อตา พร้อมกับกระด่าขู่ใจความของโทษการสูบบุหรี่สำหรับวันแรกของการเลิก เมื่อตื่นเช้าขึ้นมา อาจหายใจให้เต็มปอดสัก สิบครั้งซ้ำๆ ลึกๆ และปล่อยใจ ให้จินตนาการรู้สึกดีกับมวลอากาศบริสุทธิ์

- ❌ 4. ออกกำลังเบาๆ อย่างน้อยสามสิบถึงสี่สิบนาที เช่น ว่ายน้ำ, เดินเล่น หรือปั่นจักรยานวันละสองรอบเพื่อกระตุ้นร่างกายให้แข็งแรงและซ่อมแซมส่วนที่เสียหายจากภัยบุหรื
- ❌ 5. หายใจลึกๆ ช้าๆ ติดต่อกัน ต่อเนื่องกันห้านาทีทุกวัน ด้วยการหลับตูลมเข้าสู่ร่างกายจนเต็มปอด แล้วปล่อยออกช้าๆ ทางลมปากจนหมด ระหว่างทำ ให้สร้างความรู้สึก ดีไปด้วยจินตนาการถึงความรู้สึกที่แตกต่างของการไม่มีควันบุหรืในชีวิต คุณอาจยังไม่รู้สึกนัก แต่ควรสร้างอุปทาน เช่น รู้สึกว่าเหนื่อยน้อยลงหรือ ลมหายใจหอมสดชื่น หรืออะไรก็ตามที่เป็นสิ่งดีๆ ของการไม่สูบบุหรื
- ❌ 6. อาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่นวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาที หลังจากอาบน้ำอุ่นแล้ว ควรตามด้วยการราดน้ำเย็นเพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่น
- ❌ 7. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำจะช่วยกำจัดนิโคตินออกจากร่างกาย ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า หลังอาหารทุกมื้อช่วงระหว่างมื้อและก่อนนอน
- ❌ 8. หลีกเลี้ยงสุรา ชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะจะทำให้เกิดความอยากสูบบุหรื
- ❌ 9. หลีกเลี้ยงอาหารรสจัด อาหารมันจัด อาหารหวานจัด อาหารเผ็ด เพราะอาหารมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต
- ❌ 10. กินวิตามินบีรวม ในรูปแคปซูลหรือเม็ดหรือจะกินส้าข้าวสาลี (Wheat Germ) 1-2 ช้อนโต๊ะหลังอาหารโดยอาผสมกับนมสด
- ❌ 11. อย่ากดดันตัวเองจนเครียด และอย่ารู้สึกผิดจนเกินไปเมื่อคุณผลอ ให้อภัยตัวเอง และเริ่มกลับเข้าสู่โปรแกรมงดบุหรืทันที ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ งด แล้วจะหยุดได้เอง อย่างน้อยก็ลดปริมาณบุหรืที่เคยสูบได้มากกว่าเดิม
- ❌ 12. ถ้าต้องสูบบุหรืจริงๆ ให้ลองเปลี่ยนมือคิบบุหรืเปลี่ยนชนิดบุหรืเป็นยี่ห้อที่คุณไม่ชอบ และจำกัดสถานที่สูบบุหรืให้ตัวเอง เช่น นอกบ้าน บนระเบียงชั้นสาม
- ❌ 13. เมื่ออยากสูบบุหรื อย่าตอสูบนองตัวเองทันที ทำเฉไฉสักห้านาที แล้วค่อยจุดสูบ เพื่อลดความกระวนกระวายที่ต้องทำทันทีเมื่อรู้สึกต้องการ

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/21275.html>

B4Ninety สถานีเพลงเก่า

เพลง มะเรีง



คิลปิน ชาตรี

อัลบั้ม ฝนตกแดดออก

[[ปิดหน้าต่างนี้](#)]



ฟังเพลงใช้โปรแกรม [Real Player](#) นะ
ถ้ายังไม่มีการคลิก [Download](#) เลยนะจะ