

Vid, hvordan du slapper af 15/12/2005

Du ryger ikke, men nogen gange, når du møder dine venner eller kolleger, og I sludrer over en kop kaffe og en cigaret, så har du lyst til at være med...

"Ryge"-pausen, den cigaret du ryger for at slappe af, for at få en pause mellem to timer eller to møder, er særligt **farlig**, fordi den er **ubevidst** og automatisk; det har ikke engang noget med nydelse at gøre, det er kun vane. Det vigtige er at **vide, hvordan du slapper af uden brug af stimulanser**, og særligt uden brug af tobak. Når dine venner og kolleger samles om at ryge, kan du bruge tiden fornuftigt til at gøre noget "for dig selv": læs, ring til nogen, ret på din make-up, gør nogen strækøvelser...

Cigaretten giver ikke velbehag og afslapning. Det er illusion. I en stressperiode eller en periode med intens aktivitet, så svarer rygning i det store hele til en udvej, mens ikke-rygeren ved, hvordan man virkelig slapper af uden brug af stimulanser.

Une initiative de l'Union Européenne

