

## **Reduzieren Sie Stress, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören**

- Methode 1 -- Entscheiden Sie sich, auf etwas, das Sie in Ihrem Leben stört, zu verzichten. Weg damit. Vielleicht haben Sie gesellschaftliche oder ehrenamtliche Verpflichtungen übernommen, die Sie nicht wirklich interessieren. Befreien Sie sich von der Belastung.
- Methode 2 -- Beginnen Sie mit leichtem, aber regelmäßigem Sport. Machen Sie fünf Minuten lang einfache Übungen, sobald Sie sich gestresst fühlen. Wenn Sie bereit sind, anstrengender Übungen zu machen, hilft dies ebenfalls.
- Methode 3 -- Belohnen Sie sich mit etwas Konstruktivem, das besser als eine Zigarette ist. Zum Beispiel einem heißen Bad. Gewöhnen Sie sich an, sich auf diese Belohnung zu freuen, davon zu träumen und sich diese dann auch zu gönnen. Geben Sie nötigenfalls Geld dafür aus. Vermeiden Sie jedoch konsequent dickmachende Nahrung.
- Methode 4 -- Essen Sie eine ausgewogene Diät: Proteine, Fette, Kohlehydrate. Achten Sie auf versteckten Zucker. Zügeln Sie Ihre Gewohnheiten in Bezug auf Kaffee, Tee oder Cola. Mäßigen Sie auch Ihren Alkoholkonsum. Versuchen Sie, hauptsächlich natürliche oder organische Nahrungsmittel zu essen. Verzichten Sie auf Zusatzstoffe. Arbeiten Sie daran, Ihre Ernährung sorgsam zu planen.
- Methode 5 -- Machen Sie Yoga-Entspannungsübungen. Legen Sie sich bequem hin. Beginnen Sie damit, Ihre einzelnen Muskeln anzuspannen, immer nur einen, und entspannen Sie ihn wieder. Beginnen Sie mit dem Gesicht, hören Sie mit den Füßen auf.
- Methode 6 -- Machen Sie sich eine Liste von Allem, das Sie ärgert oder aufregt. Arbeiten Sie kontinuierlich daran, perfektionieren und überarbeiten Sie sie. Etwas zu notieren hilft schon beim Schreiben, Stress abzubauen, und auch, Dinge beim Aufschreiben klarer zu sehen. Fahren Sie damit fort, und Sie werden vorankommen!