

То, о чем вы никогда не пожалеете!

Вам пришло в голову всего 5 пунктов? Честно говоря, это очень мало. Привожу здесь список всех связанных с курением неприятностей, о которых мне приходилось слышать от курильщиков/курильщиц:

- ☒ «Испытывать стресс и курить, чтобы избавиться от него».
- ☐ «Неспособность по утрам обрести рабочую форму, не выкурив сигареты».
- ☐ «Запах табака, исходящий от моей одежды, мягкой мебели, постельных принадлежностей, обшивки автомобильных кресел. Все провоняло».
- ☐ «Запах изо рта, с которым я ничего не могу поделать».
- ☐ «Мои волосы и кожа скверно пахнут. Мой друг говорит, что я вся пропахла табаком».
- ☐ «Частое беспокойство и неудовлетворенность, пока я снова не покурю».
- ☐ «Прежде чем посмеяться, я всегда должен сперва откашляться».
- ☐ «Частое покашливание во время разговора, необходимость откашливать мокроту, мой хриплый голос».
- ☐ «Невозможность дышать глубоко, покалывание в боку, когда я пытаюсь сделать глубокий вдох».
- ☐ «Слишком быстро сбивается дыхание во время подъема по лестнице или езды на велосипеде».
- ☐ «Быстро устаю от возни и игр со своими детьми»

эту необходимость».

☐ «Быть на грани нервного срыва, когда по ночам заклинивает сигаретный автомат».

☐ «Необходимость временами «стрелять» сигареты у незнакомых людей».

☐ «Когда ночью я выуживаю из пепельницы окуроч подлиннее, это действительно унизительно».

☐ «Сигарета, падающая на пол, в то время когда я за рулем, или, еще хуже, прожигающая дырку в сиденье».

☐ «Пепел, который сыплется мне на брюки или на ковер, когда я в гостях у друзей».

☐ «Переполненная пепельница, которую нужно очищать от окурков»

☐ «Курить в одиночестве на балконе при плохой погоде».

☐ «Прерывать флирт из-за все возрастающей нервозности, когда уже не можешь думать ни о чем, кроме пары затяжек».

☐ «Чувствовать себя слишком слабым для того, чтобы покончить с курением. Хотя это просто смешно, ведь я же знаю, что сигареты меня погубят».

☐ «Ненавижу, когда за кофе меня неудержимо тянет выкурить сигарету, будто кто-то нажал на кнопку пульта дистанционного управления».

☐ «Звучит абсурдно, но из-за моей собаки я теперь курю только на балконе. Если она заболит, я никогда себе этого не прощу».

☐ «Что думают обо мне мои дети? Может быть, они тоже

начнут курить?»

- ☐ «Меня мучают угрызения совести. Что будет, если я заболелю? Кто позаботится о моих детях?»
- ☐ «Мне приходится много путешествовать. Я нервничаю, когда при длительной поездке на поезде или во время десятичасового перелета у меня начинают дрожать пальцы. Приходится, как наркоману, смолить в курительной кабине или отправляться к месту для курения на перроне».
- ☐ «Курение не говорит о сильном характере. При ведении дел с клиентами я стараюсь никогда не курить. Это не всегда дается легко».
- ☐ «Пожелтевшие обои, оседающие повсюду вредные вещества и застоявшийся запах табака у меня в доме».
- ☐ «Ненавижу, когда дым от моей собственной сигареты попадает мне в глаза».
- ☐ «Вызывать раздражение окружающих, когда ветер подует не в ту сторону. А он всегда дует не в ту сторону».
- ☐ «Нервные некурящие со своими безапелляционными комментариями. Эти взгляды, когда я привожу себя в норму, стоя перед входом».
- ☐ «Неспособность сосредоточиться, если я не покурю».
- ☐ «Это ощущение быстро растущего раздражения, пока снова не покуришь».
- ☐ «На дискотеке в толкучке боязнь обжечь кого-нибудь своей сигаретой, если, конечно, там еще разрешается курить. Пепел, плавающий в моем стакане, хотя я все равно пью».
- ☐ «Опасения, что не смогу вовремя бросить и буду вынужден

проходить тяжелый курс лечения».

☐ «Постоянная стирка прокуренных тряпок и мытье моих длинных волос».

☐ «Сознание, что я каждый день бросаю деньги на ветер и разрушаю свое здоровье».

☐ «Плохое послевкусие после любой, даже самой изысканной, еды».

☐ «Долгие совещания или семейные праздники, когда я не могу покурить».

☐ «Необходимость подкрашивать губы после каждых пяти сигарет».

☐ «При длительных поездках на машине в дождливую погоду чтобы покурить, приходится опускать стекло».

☐ «Старания, которые нужно приложить для того, чтобы стряхнуть пепел с сигареты в окно при езде на машине».

☐ «Вонять по утрам, словно пепельница, и видеть отвращение на лице моего друга».

☐ «Необходимость срочно пожевать резинку, перед тем как целоваться».

☐ «Выглядеть несексуальной для других. А для некурящих вообще не представлять никакого интереса».

☐ «После секса вылезать из теплой постели на балкон».

☐ «Мои друзья покупают дорогие путевки и отдыхают в чертовски живописных местах, я же транжирю деньги на сигареты».

☐ «Я покупаю самые дешевые продукты, чтобы только были деньги на сигареты».

- ☐ «Чувствую себя измотанным даже после небольших физических нагрузок».
- ☐ «Жжение в желудке из-за повышенной кислотности».
- ☐ «Иногда ощущаю потерю чувствительности в кончиках пальцев. Это вызывает во мне панику»
- ☐ «Зимой постоянные простуды, переходящие в бронхит».
- ☐ «Головная боль по утрам, с которой я борюсь сигаретой»
- ☐ «Вечный гадкий привкус во рту».
- ☐ «Желтоватый цвет лица, пальцев и ногтей. Круги под глазами Я чувствую себя непривлекательной. Сухая, выглядящая постаревшей кожа»
- ☐ «Постоянные мысли, что я врежу своему здоровью Я совсем перестал ходить к врачам».
- ☐ «Я постоянно должен отгонять мысли о раке легких. Это забирает у меня массу энергии. Когда я курю, то чувствую себя теперь всегда плохо, но бросить не могу»
- ☐ «Опасения, что когда-нибудь в постели окажусь слабаком».
- ☐ «Это постоянное недовольство и плохое настроение, когда не удастся покурить».
- ☐ «Стоять и курить на улице под джерию, транжирить время, а потом спешить и переживать стресс»
- ☐ «Некурящие коллеги, которые считают, что я отлыниваю от работы».
- ☐ «Что говорится за моей спиной, пока я снова стою у входа».
- ☐ «Ехать поздно вечером на ближайшую заправку. Я ненавижу

- ☐ «Моим детям хочется в парк с аттракционами или сходить еще куда-нибудь поразвлечься. Вместо этого я покупаю себе сигареты и утверждаю, что на развлечения нет денег. И при этом чувствую себя ужасно паршиво».