

Saber relaxar

15/12/2005

Apesar de não fumar, por vezes sente vontade de se juntar aos seus amigos ou colegas quando os vê a conversar entre um café e um cigarro...

A **pausa para o “cigarro”**, o cigarro que se fuma para relaxar, para fazer um intervalo entre duas aulas, duas reuniões, é particularmente **perigoso**, pois é **inconsciente** e automático; nem sequer corresponde a um momento de prazer, mas sim a um hábito. O mais importante é **saber relaxar sem recorrer a qualquer droga**, especialmente ao tabaco. Enquanto os seus amigos e colegas se juntam para fumar, aproveite ao máximo este intervalo para fazer algo “só para si”: ler, telefonar, retocar a maquilhagem, fazer alguns exercícios de relaxamento

...

O cigarro não proporciona bem-estar nem relaxamento. Isso é uma ilusão. Num momento de stress ou actividade intensa, o tabaco equivale sobretudo a uma forma de escape; o não-fumador saberá exactamente como relaxar sem necessidade de artifícios.

Une initiative de l'Union Européenne

