

Тамеки тартууну таштоого ниети бар адамдарга колдонорлук кеңештер

- тамеки тартууну дароо жана бир пландаган күнү таштаган оң;
- эгерде бир күндө дароо таштай албасаңыз (мүмкүн болбосо), болушунча азыраак тамеки тарткыла. Бир күндө тарткан тамекилерди санагыла, алар күн сайын азайып турганы жакшы;
- терең дем алган тамеки тартууга күчтүү ниетин жеңүүгө жардам берет;
- терең жутуп чекпегиле, чегүүнүн аралыгын кыскарткыла;
- тамекини соргондо, аны оозго калтырбагыла;
- тамекинин үчтөн бир бөлүгүн калтыргыла, же 2-3 тарктандан кийин ыргыткан оң болот;
- ачкарын, таңга маал тамеки тартпагыла;
- басып баратып, тепкичтен же тоого чыгып баратып тартпагыла;
- тарткыңыз келбесе, тартпагыла;
- тамекини алып жүрбөгүлө;
- бир эле жолу тартып аламын дегенден алыс болгула, тамекини таштагандан 3 айдан кийин да ал бардыгын бузуп салышы мүмкүн;
- тамеки тартууда мезгил-мезгили менен тыныгуу алгыла («дүйшөмбүгө чейин тартпаймын, айдын аягына чейин, жылдын аягына чейин»);
- бирөө тартып калса эле, ага шериктеш болуп тарта бербегиле;
- балдардын жанында тартпагыла – аларга жаман үлгү болбогула,
- тамеки тарткан бөлмөлөрдө көп болбогула;
- кара күч менен иштегенден кийин жана иштеп жатканда болушунча узакка чейин тартпагыла;
- үзгүлтүксүз орто күчтөгү машыгуулар жакшы жардам берет;
- салмак кошпоо үчүн жашылча жемиштерди колдонуп, таттууларды азайткыла;
- алгачкы үч күндө ичкен жемиш ширесин эки эсе көбөйткүлө;

- эгерде кризистик жагдайга туш келсеңер (үй-бүлө мүчөсү ооруп калса, сел же башкасы болсо), эсиңерде болсун, тамеки тартуу – маселени чечпейт;
- тамеки тартууга тыюу салынган жерлерге – кинотеатрларга, китепканаларга, ресторандарга баргыла;
- тамеки тартууну таштоо ниетиңер канчалык күчтүү экенин тууралуу өзүңөрдү алдабагыла. Мурунку жашоого кайтып келүү канчалык жаман экенин баамдагыла.