

เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่-เอามันออกไปจากชีวิตคุณเถอะครับ

นำเสนอเมื่อ : 30 มิ.ย. 2552

เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่-เอามันออกไปจากชีวิตคุณเถอะครับ

พิมพ์หน้านี้



ปัจจุบันต้องยอมรับครับว่า สภาพเศรษฐกิจและปัจจัยปัญหาต่างๆ ทำให้ทุกคนเกิดความเครียด ทั้งเรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องความรัก เรื่องครอบครัว รวมถึงเรื่องสุขภาพ สารพัด สารพันปัญหา บางคนก็เกิดปัญหาหลายๆด้านพร้อมๆกัน

หลายคนก็เครียดและกลุ้มใจกับปัญหาต่างๆ และหาทางออกด้วยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข

ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นการดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่จัด (ก็มันเครียด...นี่นา)

ก็อยากจะขอให้หันกลับมาที่มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาและเลิกอบายมุขเหล่านี้ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่

อยากไห้คนที่สูบบุหรี่อยู่แล้วอยากหรือคิดที่จะเลิก เลิกให้ไ้ดีและเลิกทันทีครับ โดยเฉพาะกับปัจจุบันนี้

มีการเก็บภาษีสุราเพิ่มขึ้นและกำลังจะขึ้นภาษีบุหรี่ ผมว่าเป็นโอกาสที่ดี ของผู้ที่สูบบุหรี่ใช่โอกาสนี้เลิกมันเถอะครับ

ผมเองก็เป็นคนหนึ่งที่เคยติดบุหรี่ โดยสูบบุหรี่มากกว่า 20 ปีเลยที่เดียวและยอมรับว่าการเลิกสูบบุหรี่นั้น

เลิกยากมากที่สุดทีเดียว

หลายคนก็ทำได้เด็ดขาด ก็ต่อเมื่อเป็นโรคถุงลมโป่งพองหรือวัณโรคแล้วนั้นแหละถึงจะยอมเลิก

ผมมีเคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี่มาฝาก ง่ายๆครับคือ **เลิกสูบบุหรี่เดี๋ยวนี้ ทิ้งบุหรี่และไฟแช็คเดี๋ยวนี้**

และอย่าหันกลับไปสูบบุหรี่อีกเด็ดขาด ง่ายไหมครับ **เลิกทันทีและทำทันที** นี้คือเคล็ดลับ

คุณถึงจะเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด ไม่จำเป็นต้องคอยๆลดลง คอยๆสูบน้อยลง เพราะคุณไม่มีวันจะเลิกสูบบุหรี่ได้เลย

อ้อ...มีเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งครับ คือ กำลังใจจากคนที่เรารัก และรักเรา

สำคัญมากครับ เพราะจะทำให้คุณทำได้ เหมือนที่ผมทำได้

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ที่ยังสูบบุหรี่อยู่ และต้องการที่จะเลิกบุหรี่ให้ได้



ทำทันทีเถอะครับ เลิกบุหรี่เดี๋ยวนี้เถอะครับ ให้ของขวัญกับตัวคุณเอง, คนที่คุณรักและคนที่รักคุณ ...คุณทำได้