

تمرين 14×21

هذا التمرين مفيدا جدا وسيساعدك ان شاء الله على ترك التدخين بسهولة فقط كل ما عليك هو ممارسة هذا التمرين لمدة 14 يوم. والتمرين عبارة عن جملة ستكتبها في ورقة 21 مره متتالية دون انقطاع لا ترد على الهاتف ولا تتحدث مع احد ولا تشرب اي مشروبات ولا طعام اثناء ممارسة التمرين) فهو لن يأخذ من وقتك سوى خمسة دقائق لاغير كل يوم واکرر لابد ان يكون كل يوم دون انقطاع فلو تركت يوم وجب عليك ان تبدأ من جديد اي لو كنت وصلت لليوم العاشر مثلا ونسيت ان تمارس التمرين في اليوم الحادي عشر يجب عليك ان تبدأ في العد من اليوم الاول من جديد

والعبارة التي نريد منك ان تكتبها هي (انا الآن قادر على ترك التدخين) وبعد ان تكتب هذه الجملة اكتب بجانبها او مقابلها ردة الفعل اي ردة فعل في عقلك لا تفكر كثيرا اكتب فقط ثم كرر العبارة مرة ثانية واکتب ايضا ردة الفعل حتى تنتهي من التمرين

م	الهدف	ردة الفعل
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

ردة الفعل	الهدف	م
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21