

NYC Quits!

Desarrollar un nuevo pasatiempo

Las actividades y los intereses que son significativos para usted pueden protegerlo de una recaída. Es importante que esté involucrado en actividades que disfrute y que lo hagan sentir útil. Cuando su vida está llena de actividades reconfortantes y una razón de ser, su adicción al tabaco perderá el atractivo. Realice actividades que desafíen su creatividad y despierten su imaginación o algo que siempre haya querido probar.

Por ejemplo:

1. Astronomía
2. Construir casas de muñecas
3. Acampar
4. Jugar ajedrez
5. Coleccionar monedas o estampillas
6. Coleccionar obras de arte o antigüedades
7. Cocinar
8. Ciclismo
9. Moda
10. Montañismo
11. Hacer rompecabezas
12. Tejer con agujas o tejer a crochet
13. Aprender un idioma extranjero
14. Aprender a tocar un instrumento musical
15. Construir autos a escala
16. Alpinismo
17. Origami
18. Pintar o dibujar
19. Fotografía
20. Jardinería
21. Jugar juegos de mesa
22. Jugar a las cartas o dominó
23. Cerámica
24. Costura
25. Lectura
26. Cantar en un coro
27. Tenis
28. Viajes
29. Ser voluntario en un hospital o en un comedor comunitario
30. Carpintería

