



30 Μέρες *Ελεύθερος για Πάντα*

Το πρόγραμμα που κόβει το τσιγάρο χωρίς στέρηση, χωρίς άγχος



by Oxyvia



30 Μέρες *Ελεύθερος για Πάντα*

Το πρόγραμμα που κόβει το τσιγάρο χωρίς στέρηση, χωρίς
άγχος — και χωρίς να χάσεις τη χειρονομία σου

BY OXYNIA

Επιστήμη • Συμπεριφορά • Ελευθερία

Πίνακας Περιεχομένων

ΠΡΟΛΟΓΟΣ Γιατί αυτό το βιβλίο είναι διαφορετικό

ΚΕΦ. 1 Γιατί αποτυγχάνουν όλες οι άλλες μέθοδοι

ΚΕΦ. 2 Η επιστήμη της συνήθειας

ΚΕΦ. 3 Η Μέθοδος Οxyνία

ΚΕΦ. 4 Οι 5 triggers που πρέπει να γνωρίζεις

ΚΕΦ. 5 Ημέρα 1 έως 7: Η πρώτη εβδομάδα

ΚΕΦ. 6 Ημέρα 8 έως 14: Οι αυτοματισμοί υποχωρούν

ΚΕΦ. 7 Ημέρα 15 έως 21: Η νέα ταυτότητά σου

ΚΕΦ. 8 Ημέρα 22 έως 30: Η ελευθερία

ΚΕΦ. 9 Κοινωνικές καταστάσεις: Τι να πεις

ΚΕΦ. 10 Το οικονομικό κίνητρο

ΚΕΦ. 11 Τι συμβαίνει στο σώμα σου

ΚΕΦ. 12 Αν υποτροπιάσεις

ΚΕΦ. 13 Η ζωή μετά: Μήνας 2 και πέρα

BONUS

Ημερολόγιο 30 Ημερών — Παρακολούθηση Προόδου

Πρόλογος



Αν κρατάς αυτό το βιβλίο, ξέρεις ήδη ότι θέλεις να σταματήσεις.

Ίσως το έχεις προσπαθήσει ξανά. Ίσως έχεις αποτύχει. Αυτό δεν σε κάνει αδύναμο — σε κάνει **άνθρωπο**.

Αυτό το πρόγραμμα είναι διαφορετικό από όλα όσα έχεις δοκιμάσει, γιατί **δεν σου ζητά να εγκαταλείψεις τίποτα**. Σου ζητά μόνο να ανταλλάξεις ένα πράγμα με ένα καλύτερο.

Η ΥΠΟΣΧΕΣΗ

Σε 30 μέρες, θα έχεις κάνει κάτι που αμέτρητοι άνθρωποι προσπαθούν για χρόνια χωρίς επιτυχία. Και θα το έχεις κάνει με ένα σύστημα που σέβεται τον εγκέφαλό σου και την ψυχολογία σου.

Είμαστε μαζί σου σε κάθε βήμα.

Γιατί αποτυγχάνουν όλες οι άλλες μέθοδοι

Τα τσιρότα αποτυγχάνουν. Οι τσιχλές νικοτίνης αποτυγχάνουν. Τα φάρμακα αποτυγχάνουν για τους περισσότερους. Και δεν είναι δικό σου λάθος.

Το πρόβλημα δεν είναι η νικοτίνη μόνο. **Το πρόβλημα είναι η χειρονομία.**

Σκέψου το: 15 φορές την ημέρα, κάθε μέρα, για χρόνια, έχεις κάνει την ίδια κίνηση. Χέρι στο στόμα. Εισπνοή. Ανακούφιση. Ο εγκέφαλός σου έχει συνδέσει αυτή την κίνηση με εκατοντάδες στιγμές: τον καφέ του πρωινού, το στρες της δουλειάς, την παρέα με φίλους, τη μοναξιά, τη χαρά, τη λύπη.

Όταν βάζεις ένα τσιρότο νικοτίνης στο μπράτσο σου, δίνεις στον εγκέφαλο τη νικοτίνη. Αλλά **του αφαιρείς τη χειρονομία**. Και ο εγκέφαλος τρελαίνεται.

Γιατί δεν ψάχνει μόνο για νικοτίνη — ψάχνει για τη **συνήθεια**. Για το τελετουργικό. Για τη στιγμή εκείνη που το χέρι φτάνει στο στόμα και η εισπνοή φέρνει ηρεμία.

Αυτός είναι ο λόγος που οι περισσότεροι υποτροπιάζουν. Όχι γιατί είναι αδύναμοι. **Γιατί κανείς δεν τους έδωσε λύση για τη χειρονομία.**

Η ΛΥΣΗ ΟΧΥΝΙΑ

Κρατάς ακριβώς τη χειρονομία. Αλλάζεις μόνο τι εισπνέεις. Ο εγκέφαλός σου λαμβάνει το τελετουργικό που χρειάζεται, χωρίς τη νικοτίνη που τον καταστρέφει.

Η επιστήμη της συνήθειας

02

Ο εγκέφαλός σου λειτουργεί με **βρόγχους**. Κάθε συνήθεια έχει τρία μέρη:



Για να σπάσεις μια συνήθεια, **δεν χρειάζεται να εξαλείψεις τον βρόγχο**. Χρειάζεται να αλλάξεις μόνο τη ρουτίνα, διατηρώντας το ίδιο έναυσμα και την ίδια ανταμοιβή.

Με το Οχυνία:

ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΠΡΙΝ (ΤΣΙΓΑΡΟ)	ΜΕΤΑ (ΟΧΥΝΙΑ)
Έναυσμα	Καφές, άγχος, ανία	Ίδιο ✓
Ρουτίνα	Τσιγάρο + χειρονομία	Οχυνία — ίδια χειρονομία ✓
Ανταμοιβή	Ανακούφιση μέσω νικοτίνης	Ανακούφιση μέσω B12, B6, B2 ✓

Ο εγκέφαλος **δέχεται αυτή την αλλαγή** γιατί ο βρόγχος παραμένει ακέραιος. Μόνο η ουσία αλλάζει. Αυτή είναι η επιστήμη πίσω από τη μέθοδο Οχυνία.

Η Μέθοδος Oxyvia

03

Το Oxyvia δεν είναι απλά ένα εναλλακτικό προϊόν. Είναι ένα **σύστημα επανεκπαίδευσης του εγκεφάλου** που λειτουργεί σε δύο επίπεδα ταυτόχρονα.

❖ Επίπεδο 1 — Συμπεριφορικό

- Η χειρονομία χεριού-στόματος **διατηρείται**
- Ο εγκέφαλος δεν βιώνει **απώλεια τελετουργίου**
- Το αίσθημα της εισπνοής **παραμένει**
- Αυτό μειώνει δραματικά το άγχος της διακοπής

Επίπεδο 2 — Βιολογικό

Αντί για νικοτίνη, το σώμα λαμβάνει:

- **Βιταμίνη B12:** Ενεργοποιεί την ενέργεια, καταπολεμά την κόπωση που έρχεται με τη διακοπή
- **Βιταμίνη B6:** Ρυθμίζει τη διάθεση, μειώνει την ευερεθιστότητα
- **Βιταμίνη B2:** Υποστηρίζει το νευρικό σύστημα στις στιγμές στρες
- **Άρωμα φράουλας ή μέντας:** Δίνει ευχάριστη αισθητηριακή εμπειρία που ανταμείβει κάθε εισπνοή
- **Φυτική γλυκερίνη:** Βάση 100% φυτικής προέλευσης, χωρίς νικοτίνη, χωρίς τοξικές ουσίες

ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Ο συνδυασμός και των δύο επιπέδων δημιουργεί μια εμπειρία που ο εγκέφαλος αποδέχεται ως ισοδύναμη του καπνίσματος — χωρίς τις καταστροφικές συνέπειες της νικοτίνης.

Οι 5 triggers που πρέπει να γνωρίζεις

04

Κάθε κάπνισμα έχει ένα **έναυσμα**. Μάθε τα δικά σου και θα έχεις κερδίσει τη μισή μάχη.

TRIGGER 1 Ο καφές

Η πιο κλασική συνδυαστική συνήθεια. **Λύση:** Κράτα το Οχυνία δίπλα στο φλιτζάνι σου από την πρώτη μέρα. Κάθε γουλιά καφέ → μια εισπνοή Οχυνία. Ο εγκέφαλος θα αρχίσει να συνδέει τον καφέ με το Οχυνία αντί για το τσιγάρο **μέσα σε 5-7 μέρες**.

TRIGGER 2 Το στρες

Το κάπνισμα δεν ανακουφίζει στρες — η νικοτίνη δημιουργεί στρες όταν απουσιάζει και μετά το ανακουφίζει. Είναι ένας βρόγχος που εσύ δημιούργησες. **Λύση:** Όταν νιώθεις στρες, κάνε 3 αργές εισπνοές με το Οχυνία. Η βαθιά εισπνοή από μόνη της ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό σύστημα και μειώνει την κορτιζόλη.

TRIGGER 3 Μετά το φαγητό

Λύση: Κράτα το Οχυνία πάντα στο τραπέζι. Μετά το τελευταίο μπουκάλι, το Οχυνία γίνεται το νέο τελετουργικό ολοκλήρωσης.

TRIGGER 4 Η παρέα

Κοινωνικές καταστάσεις είναι οι πιο δύσκολες γιατί υπάρχει πίεση από άλλους καπνιστές. **Λύση:** Βγάζε το Οχυνία με αυτοπεποίθηση. Δεν χρειάζεται να εξηγείς τίποτα. Απλά εισπνέεις και συνεχίζεις τη συνομιλία.

TRIGGER 5 Η ανία

Πολλοί καπνίζουν απλά γιατί δεν έχουν κάτι να κάνουν με τα χέρια τους. **Λύση:** Το Οχυνία είναι πάντα διαθέσιμο. Δεν χρειάζεσαι αναπτήρα, δεν χρειάζεσαι να βγεις έξω.

Ημέρα 1 έως 7: Η πρώτη εβδομάδα

05

Η πρώτη εβδομάδα είναι η πιο κρίσιμη. Εδώ χάνονται οι περισσότεροι — **όχι από αδυναμία, αλλά από έλλειψη σχεδίου.**

Ημέρα 1 — Η Εκκίνηση

Ξεκίνα τη μέρα χωρίς τσιγάρο. Το πρώτο πράγμα που κάνεις: πάρε το Οχυνία και κάνε **3 αργές εισπνοές**. Αυτό στέλνει ένα σήμα στον εγκέφαλό σου: *"Έχω εναλλακτική."* Κάθε φορά που έρχεται η επιθυμία, αντί να παλεύεις μαζί της, απλά κάνε μια εισπνοή Οχυνία.

Ημέρα 2-3 — Η Κάθαρση

Το σώμα αρχίζει να καθαρίζει. Ίσως νιώσεις πονοκέφαλο ή ευερεθιστότητα — αυτό είναι **φυσιολογικό**. Η νικοτίνη φεύγει από το σύστημά σου. Πίνε πολύ νερό. **Κάθε επιθυμία διαρκεί μόνο 3-5 λεπτά** — μετά περνά.

Ημέρα 4-5 — Η Ψυχολογική Φάση

Η νικοτίνη έχει φύγει σχεδόν εντελώς από το σώμα σου. Αυτό που μένει είναι **καθαρά ψυχολογικό**. Ταυτοποίησε ποιες ώρες της ημέρας είναι οι πιο δύσκολες και να είσαι προετοιμασμένος.



Ημέρα 6-7 — Η Πρώτη Νίκη

Συγχαρητήρια — έχεις περάσει την πιο δύσκολη φάση. Γιόρτασε αυτή την εβδομάδα με κάτι που σου αρέσει. Αξίζεις την ανταμοιβή σου.

Ημέρα 8 έως 14: Οι αυτοματισμοί υποχωρούν

Η δεύτερη εβδομάδα είναι πιο ήπια σωματικά αλλά πιο **απαιτητική ψυχολογικά**. Οι παλιοί αυτοματισμοί αρχίζουν να υποχωρούν, αλλά χρειάζονται λίγα ακόμα "σπρωξίματα" για να φύγουν.

♦ Τεχνική 5-4-3-2-1

Κάθε φορά που έρχεται ισχυρή επιθυμία:

- 5 Ονόμασε **5 πράγματα** που βλέπεις
- 4 **4 πράγματα** που μπορείς να αγγίξεις
- 3 **3 ήχους** που ακούς
- 2 **2 πράγματα** που μυρίζεις
- 1 **1 πράγμα** που γεύεσαι

Αυτή η τεχνική **διακόπτει τον αυτόματο βρόγχο** και δίνει χρόνο στο ορθολογικό μέρος του εγκεφάλου να αναλάβει έλεγχο. Μετά κάνε μια εισπνοή Οχυνία.

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μπορεί να νιώθεις πιο συναισθηματικός ή να έχεις πιο ζωντανά όνειρα — αυτό είναι φυσιολογικό. Η ύπνος μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά ήδη από αυτή την εβδομάδα.

Ημέρα 15 έως 21: Η νέα ταυτότητά σου

07

Τρεις εβδομάδες χωρίς τσιγάρο. Κάτι σημαντικό αλλάζει εδώ: αρχίζεις να βλέπεις τον εαυτό σου διαφορετικά.

Η αλλαγή ταυτότητας

Δεν είσαι πλέον καπνιστής που προσπαθεί να κόψει.
Είσαι κάποιος που **δεν καπνίζει**.

Script για κοινωνικές καταστάσεις:

Όταν κάποιος σε προσφέρει τσιγάρο:

Μην πεις "προσπαθώ να κόψω". Πες: **"Δεν καπνίζω"** — σύντομα, με αυτοπεποίθηση, χωρίς εξηγήσεις.

Σωματικές αλλαγές τώρα:

Αναπνοή

Πιο ελεύθερη — νιώθεις τη διαφορά σε κάθε βήμα

Γεύση & Όσφρηση

Επιστρέφουν — τα φαγητά έχουν πιο έντονη γεύση

Ενέργεια

Αυξημένη — το σώμα σου λειτουργεί με καθαρό αέρα

Δέρμα

Αρχίζει να φαίνεται πιο φωτεινό και υγιές

Ημέρα 22 έως 30: Η ελευθερία

Η τελευταία εβδομάδα δεν είναι αγώνας — είναι **εδραίωση**. Έχεις κάνει τη δουλειά. Τώρα η απλή συνέχεια αρκεί.

⚠ Προσοχή — Η πιο επικίνδυνη σκέψη

"Ένα μόνο δεν θα με βλάψει" — Ένα τσιγάρο δεν είναι απλά ένα τσιγάρο. Είναι η **επανεκκίνηση ενός παλιού νευρωνικού δικτύου** που περιμένει υπομονετικά. Μην το ενεργοποιήσεις.



Η Ανταμοιβή σου στη Μέρα 30

Αν κάπνιζες ένα πακέτο την ημέρα, έχεις εξοικονομήσει **περισσότερα από 120€** σε έναν μήνα. Κάνε κάτι που αγαπάς με αυτά τα χρήματα — τα έχεις κερδίσει.

Η ΜΕΓΑΛΗ ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ 30

Δεν απλά σταμάτησες να καπνίζεις. Απέδειξες στον εαυτό σου ότι μπορείς να αλλάξεις μια συνήθεια δεκαετιών. Αυτή η γνώση θα σε ακολουθεί παντού.

Κοινωνικές καταστάσεις: Τι να πεις

09

Σενάριο 1 — Φίλος καπνιστής σε προσφέρει τσιγάρο

"Δεν καπνίζω πια."

Τελεία. Μην δικαιολογείς, μην εξηγείς. Η σιγουριά σου είναι αρκετή.

Σενάριο 2 — Στη δουλειά μετά από στρεσάρική συνάντηση

Οι συνάδελφοι πηγαίνουν για τσιγάρο. Εσύ βγάζεις το Οχγνία.

"Τι είναι αυτό;" — "Μια εναλλακτική που με βοηθά, χωρίς νικοτίνη."

Σενάριο 3 — Αλκοόλ και παρέα

Το αλκοόλ χαλαρώνει τις αντιστάσεις. **Πριν βγεις:** βάλε το Οχγνία στην τσέπη σου. Κάθε φορά που νιώθεις την επιθυμία, χρησιμοποίησέ το αντί να ζητήσεις τσιγάρο.

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Δεν χρειάζεσαι να εξηγήσεις, να δικαιολογήσεις ή να πείσεις κανέναν. Η επιλογή σου είναι δική σου. Απλά να είσαι προετοιμασμένος με το Οχγνία πάντα μαζί σου.

Το οικονομικό κίνητρο

10

Ας μιλήσουμε για αριθμούς. Γιατί μερικές φορές το πορτοφόλι πείθει πιο εύκολα από οτιδήποτε άλλο.

ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΚΟΣΤΟΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ	ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΜΕ ΟΧΥΝΙΑ
1 εβδομάδα	35€	~26€
1 μήνας	150€	~111€
6 μήνες	900€	~861€
1 χρόνος	1.800€	~1.761€

1.761€

εξοικονόμηση τον πρώτο χρόνο (1 πακέτο/ημέρα)

Αυτά τα χρήματα είναι **πραγματικά**. Μπορείς να τα επενδύσεις σε ταξίδια, εμπειρίες, οικογένεια — ή απλά στο να ζεις καλύτερα.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Άνοιξε έναν χωριστό λογαριασμό ταμιευτηρίου. Κάθε μέρα, μεταφέρσε εκεί τα χρήματα που δεν ξόδεψες για τσιγάρα. Δες τον αριθμό να μεγαλώνει — αυτό είναι ένα ισχυρό κίνητρο.

Τι συμβαίνει στο σώμα σου



Το σώμα σου είναι **εκπληκτικά ανθεκτικό**. Αρχίζει να επανορθώνει αμέσως μόλις σταματήσεις. Εδώ είναι η χρονολογία της ανάρρωσής σου:

20 λεπτά	Ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση αρχίζουν να κατεβαίνουν.
8 ώρες	Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα μειώνεται στο μισό.
24 ώρες	Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής αρχίζει να μειώνεται.
48 ώρες	Η γεύση και η όσφρηση βελτιώνονται — τα φαγητά έχουν γεύση ξανά.
1 εβδομάδα	Η αναπνοή είναι πιο εύκολη. Το περπάτημα στις σκάλες είναι πλέον αναλαφρό.
2-12 εβδομάδες	Η κυκλοφορία βελτιώνεται. Το δέρμα φωτίζεται. Η ενέργεια επιστρέφει.
1 χρόνος	Ο κίνδυνος καρδιακής νόσου μειώνεται κατά 50% .
5 χρόνια	Ο κίνδυνος εγκεφαλικού γίνεται ίδιος με αυτόν ενός μη καπνιστή.

ΘΥΜΗΣΟΥ

Κάθε μέρα που δεν καπνίζεις, το σώμα σου θεραπεύεται. Δεν είναι αφηρημένη έννοια — είναι βιολογικό γεγονός.

Αν υποτροπιάσεις

12

Μια υποτροπή **δεν σημαίνει αποτυχία**. Σημαίνει ότι έμαθες κάτι.

Βήμα 1 — Μην το συνεχίσεις

Ένα τσιγάρο δεν σε κάνει πάλι καπνιστή. Το **δεύτερο** αρχίζει να σε επαναφέρει. Σταμάτα αμέσως μετά το πρώτο.

Βήμα 2 — Ανάλυσε χωρίς κριτική

Σε ποια κατάσταση ήσουν; Τι συνέβη ακριβώς πριν; Τώρα ξέρεις το **αδύνατο σημείο σου**. Αυτή η γνώση αξίζει.

Βήμα 3 — Επιστρέφεις αμέσως

Την επόμενη μέρα ξεκινάς ξανά. **Όχι από τη Δευτέρα. Αύριο.** Κάθε μέρα που περνά χωρίς κάπνισμα προσθέτει στο "τραπέζι" σου.

Η ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

Οι περισσότεροι επιτυχημένοι πρώην καπνιστές έκαναν 2-5 απόπειρες πριν σταματήσουν οριστικά. Κάθε προσπάθεια σε φέρνει πιο κοντά στον στόχο — ποτέ πιο μακριά.

Η ζωή μετά: Μήνας 2 και πέρα

13

Η αλήθεια: **Οι επιθυμίες δεν εξαφανίζονται τελείως.** Γίνονται σπανιότερες, πιο αδύναμες, πιο εύκολα διαχειρίσιμες.

Η στρατηγική μακροπρόθεσμης επιτυχίας:

- **Κράτα το Οxyνία διαθέσιμο** για τουλάχιστον 3 μήνες
- **Δημιούργησε νέες συνήθειες** για τις δύσκολες ώρες: πρωινή γυμναστική, διαλογισμός, περπάτημα
- **Θυμήσου γιατί ξεκίνησες** — τα παιδιά σου, η υγεία σου, η ελευθερία σου

Η τελική αλήθεια

Μετά από 30 μέρες, δεν είσαι απλά κάποιος που **σταμάτησε να καπνίζει.**

Είσαι κάποιος που **ξέρει πώς να αλλάζει.**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΧΥΝΙΑ

Είμαστε υπερήφανοι για σένα. Αυτό το ταξίδι των 30 ημερών δεν ήταν εύκολο. Αλλά το έκανες. Και αυτό σε κάνει ισχυρότερο από ό,τι ήσουν πριν ξεκινήσεις.



Ημερολόγιο 30 Ημερών

Η παρακολούθηση της προόδου σου είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία επιτυχίας. Κάθε βράδυ, αφιέρωσε **5 λεπτά** για να συμπληρώσεις τη σελίδα της ημέρας.

ΓΙΑΤΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Η γραφή ενεργοποιεί το συνειδητό μέρος του εγκεφάλου. Όταν γράφεις για τις επιτυχίες σου, τις εδραιώνεις. Όταν γράφεις για τις δυσκολίες σου, τις επεξεργάζεσαι — αντί να τις αποθηκεύεις ως άγχος.

- Κρατάει λογαριασμό της **πραγματικής προόδου** σου
- Βοηθά να αναγνωρίσεις **μοτίβα επιθυμίας**
- Δημιουργεί ένα **αρχείο νικών** που μπορείς να ξαναδιαβάσεις
- Κάνει κάθε μέρα **μετρήσιμη και αξιόλογη**

30

σελίδες ημερολογίου σε περιμένουν — μία για κάθε νίκη

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

"Κάθε μέρα χωρίς τσιγάρο είναι μια νίκη."

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" Η δύναμή σου είναι μεγαλύτερη από τη συνήθειά σου. "

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" Τα παιδιά σου σε βλέπουν. Δείξε τους δύναμη. "

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" Σήμερα έκανες τη σωστή επιλογή ξανά. "

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" Τώρα που δεν καπνίζεις, μπορείς να τρέξεις πιο μακριά. "

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" Η γεύση της ζωής είναι καλύτερη χωρίς καπνό. "

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

"Είσαι πιο κοντά στο στόχο σου από ότι νομίζεις. "

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ:

☐☐☐☐☐☐☐☐

φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" Η αλλαγή ήρθε. Εσύ την έκανες να συμβεί. "

30

ΜΕΡΑ 30 / 30

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ ΣΗΜΕΡΑ:

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ:

ΠΩΣ ΤΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΚΑ:

ΧΡΗΣΗ ΟΧΥΝΙΑ: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ φορές

Η ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΟΥ:

ΑΥΡΙΟ ΘΑ:

" 30 μέρες. Μια ζωή ελεύθερη. Συγχαρητήρια. "