

## **Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute**

Concepito come libro-calendario del quale leggere un pensiero al giorno, questo testo accompagnerà il fumatore, durante tutto l'arco dell'anno, a spegnere facilmente la sua ultima sigaretta. Con al suo attivo 14.000.000 di libri venduti ed una rete di Centri in tutto il mondo grazie al suo metodo Easyway, l'inglese Allen Carr è senza dubbio la massima autorità a livello mondiale per la disassuefazione al fumo e per la lotta alle dipendenze in generale. Tratto dal suo best seller "È facile smettere di fumare se sai come farlo" Questo libro ne è la versione più breve e concisa ma comunque altrettanto valida. Un testo che ha lo scopo di far giungere ad un pubblico più ampio il messaggio di Carr e ciò è che tutte le comuni idee e convinzioni riguardanti il fumo si basano su illusioni ed errate supposizioni. Una volta compreso tutto questo, si è liberi per sempre.

Se non segui un metodo valido non riuscirai mai a smettere di fumare! Con il presente metodo ti libererai dalla schiavitù della sigaretta, per sempre, senza soffrire! Ogni anno oltre sei milioni di persone muoiono a causa del fumo. E' una smisurata strage compiuta in silenzio. In commercio, si trovano centinaia di libri per smettere di fumare scritti da non fumatori! Sedicenti medici che non hanno mai fumato una sigaretta in vita loro, propinano metodi e farmaci per smettere di fumare! Solo chi ha stretto tra le proprie dita una sigaretta e ne ha aspirato il caldo fumo nei propri polmoni, può dire di aver conosciuto uno dei più terribili vizi che possono rendere schiavo un uomo: la sigaretta! Dalla sua esperienza di forte fumatore, Paul Whiteman ha ideato e seguito questo metodo che lo ha fatto smettere di fumare: Per sempre! Senza ricadute! Senza sofferenze! Questa guida ti spiegherà come vincere in modo definitivo una delle più grandi battaglie della tua vita! Ti spiegherà come diventare per sempre un non fumatore!

Perché è così difficile smettere di fumare? Spesso è la paura di non farcela a frenare il fumatore. Analogamente, accade anche ai medici di fermarsi davanti alla possibilità di fallire, o di scoraggiarsi pensando di non avere le competenze per aiutare le persone a superare questa dipendenza. Questo libro nasce dalla pratica quotidiana. Evitando lo stile arido e meccanico che talvolta caratterizza i documenti scientifici sull'argomento, l'autore spiega in modo estremamente diretto e colloquiale l'arte del "tabaccologo", con esempi simulati e trucchi del mestiere.

Esistono tante guide per smettere di fumare, tradotte in tutte le lingue del mondo. E tu, caro fumatore, perché dovresti leggere proprio (anche)

questa? Perché se non ancora ce l'hai fatta o non hai trovato la forza, questa guida ti farà SMETTERE DI FUMARE con un nuovo approccio, semplicissimo ma davvero efficace. Un metodo "emozionale" che sta facendo smettere di fumare sempre più persone in Italia. Dalla Prefazione dell'Autrice... Sono un'insegnante di yoga e naturopata da diversi anni. Durante il mio lavoro mi è capitato spesso di imbartermi in persone avvezze al fumo che scelgono di iniziare un percorso personale di crescita e di conoscenza. Si tratta spesso di individui accomunati dal desiderio di cambiare la loro vita. Molti di loro mi chiedono se esiste un modo per smettere di fumare. La possibilità c'è ma bisogna iniziare cercando di capire quale sia la causa della dipendenza. Perché è inutile illudersi: si tratta principalmente di dipendenza psicologica alla sigaretta. Anzi la definizione più appropriata, a detta di molti specialisti, è: assuefazione emozionale. La mia esperienza non è solo professionale. Sono stata una fumatrice anch'io da ragazza, avendo poi ripreso questo vizio anche in età adulta. Ma nel mio stile di vita c'era una certa incoerenza e la percepivo, vivendo male e con sensi di colpa il consumo quotidiano delle sigarette che fumavo. Un operatore del benessere che fuma è davvero insolito e il suo stile di vita è decisamente contraddittorio. Mi sono quindi domandata quale fosse il motivo di quella mia nuova dipendenza. Forse il trasferimento in una nuova città, il lavoro precario di insegnante di yoga che, a quei tempi, era all'inizio perché avevo lasciato tutto e ricominciato, non mi faceva stare tranquilla. Inoltre mi sentivo sola e fumare mi aiutava a sentirmi meno sola e meno impaurita. Per mia natura sono una persona molto introspettiva, che si mette spesso in discussione e cerca di adattarsi al meglio. Lo yoga mi ha aiutato in diverse fasi della mia vita. Nello yoga si impara a diventare consapevoli del respiro. Nel fumatore il respiro è alterato. Questa idea mi atterriva. Come avrei potuto insegnare una corretta respirazione ai miei allievi se il mio respiro non era fluido? Il punto fondamentale è che il respiro è vita. Non solo perché ci mantiene in vita ma perché è legato ad ogni nostro stato d'animo. Nessuno ci insegna a respirare. Nessuno pone mai l'accento sull'importanza del respiro. Il respiro è legato ai nostri stati mentali. Sembra una banalità ma essere padroni del proprio respiro vuol dire essere padroni dei propri stati d'animo, dei propri pensieri e quindi significa riuscire a gestire lo stress e le tensioni senza farsi travolgere e senza diventarne schiavi. Il fumatore, avendo un respiro alterato, non potrà mai gestire i suoi stati mentali nonostante ritenga la sigaretta un potente anti-stress. Il fumo illude e crea solo scompensi fisici e mentali. Io ho lavorato su di me per capire da dove arrivava questo mio bisogno di fumare e quali fossero i motivi reconditi. Volevo diventare una persona libera e serena. Sapere chi siamo davvero ci fa gettare tutte le maschere e ci fa sentire liberi. Inoltre non volevo far

dipendere la mia serenità da un sostegno esterno (la sigaretta). Perché è indiscusso che ogni dipendenza nega la libertà. Se la mia serenità dipende da appoggi esterni fallaci vuol dire che non ho me stesso. La dipendenza non porta la felicità perché tutto ciò che è esterno può esserci al momento ma non esserci più in futuro. E quando non ho più quell' appoggio, provo un grande senso di vuoto e frustrazione. Per questo la vita senza sigarette renderebbe smarriti e infelici molti fumatori incalliti. Da ora in avanti cercherò di spiegare come, sia io che molti dei miei allievi, siamo riusciti a non dipendere più dal fumo lavorando solo sulle emozioni, seguendo cioè quello che ho definito " IL METODO YOGA ". Rita Modica

Senti chi fuma. La "spinta gentile" verso la cessazione

Smettere di fumare con carta e penna

Strategie per smettere di fumare

Rapporto prevenzione 2015. Nuovi strumenti per una prevenzione efficace

TBA-2: Metodiche avanzate di Terapia Bionomica-Autogena

Meditazione. La prima e l'ultima libertà

Il fumatore nervoso, quello rassegnato, l'ex tabagista di successo, l'indeciso, il pentito. Esistono categorie di fumatori, quasi tutte accomunate dalla fatidica domanda che a un certo punto è inevitabile: «E se smettessi? Sì, ma come?». Mentre sono molti i libri che hanno affrontato il caddio alle sigarette, attraverso consigli di medici, psicologi e altri specialisti, nessuno si era arreso la briga di ascoltare i diretti interessati, le loro richieste, le motivazioni e i bisogni. Lo ha fatto per la prima volta gli autori di «Senti chi fuma», da anni impegnati nella divulgazione dei "brucianti" del tabagismo. Lo hanno fatto utilizzando le più moderne tecniche di storytelling, una branca della medicina narrativa, utilizzando interviste semi-strutturate ad oltre venti persone che hanno affrontato il percorso di cessazione. Ne sono emersi due elementi fondamentali che devono orientare le politiche antifumo dei prossimi anni: solo i fumatori possono essere autori del percorso di cessazione, ma per ottenere risultati significativi, occorre che siano seguiti e sostenuti da una classe di medici formati a formulare proposte individuali e «ricevibili». Perché un fumatore, pur sapendo tutto ciò che si procura dalle sigarette, continua a fumare, anche in seguito a gravi problemi di salute? La risposta risiede anche nella psicologia cognitiva e nelle scienze comportamentali, in particolare nel concetto di «nudge», ovvero qualsiasi aspetto in grado di alterare il comportamento delle persone in modo prevedibile senza proibizioni. Una specie di «spintarella» nella direzione della scelta che si desidera ottenere. Ridurre il danno non vuol dire solo smettere - pur rimanendo l'obiettivo principale - ma anche assecondare l'uso di prodotti del tabacco in qualche modo meno nocivi, in particolare per quei fumatori che non vogliono o non possono superare la dipendenza. Le storie raccolte hanno confermato che l'approccio al tabagismo deve essere tagliato su misura, come un abito fatto a mano: così i fumatori tendono ad organizzarsi verso comportamenti e prodotti che diminuiscono i rischi per la salute loro e di chi sta loro vicino.

Non esiste un metodo universale per smettere di fumare, ma ognuno deve trovare la propria strada e costruirsi un programma su misura. Questo manuale, garantito dal più importante Centro Antitabacco d'Italia, aiuta a conoscersi meglio e capire che tipo di fumatore si è. Nella prima parte del libro sono narrate dieci storie di fumatori-tipo. Sulla base della Motivazione a smettere e della Dipendenza dal fumo ogni personaggio viene collocato all'interno del "Diagramma Barus-Boffi" dove, attraverso le storie contenute nella seconda parte, anche il lettore può capire a quale tipologia appartiene e quale strategia deve seguire per smettere. Infine un dossier informativo indica gli effetti del fumo e del non fumo.

## Where To Download Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute

cure più indicate, dal sostegno psicologico ai farmaci, dalla dieta da seguire alle cure dolci.  
1250.174

Programma di L'ipnosi per Smettere di Fumare Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica COME REALIZZARE I TUOI OBIETTIVI CON L'IPNOSI L'intenzione di smettere come presupposto fondamentale per raggiungere i tuoi obiettivi. Non lasciarti condurre da falsi miti che accompagnano la pratica dell'ipnosi. Impara ad assumere il pieno controllo della tua vita scegliendo il cambiamento. Impara, attraverso l'ipnosi, a dialogare con il tuo subcosciente. COME USARE IL 100% DELLA TUA MENTE Come modificare i propri comportamenti modificando i propri pensieri. Come sradicare dal nostro sub-cosciente le "cattive convinzioni". Impara a colmare la mancanza della sigaretta in maniera costruttiva. COME I PENSIERI E LE CONVINZIONI DIRIGONO LA TUA VITA Impara a sostituire l'immagine di te stesso fumatore con quella di ex-fumatore. Impara la grande importanza del pensiero positivo contro le convinzioni limitanti. Come modificare la percezione della tua realtà personale. COME SCONFIGGERE IL DEMONE DELLA DIPENDENZA Come far scomparire il desiderio della sigaretta. Come combattere lo stress in assenza di sigarette. Come rafforzare la tua determinazione nella lotta contro il fumo. COME MIGLIORARE LA VITA SMETTENDO DI FUMARE Impara a combattere la tua dipendenza dal fumo sul piano mentale e fisico. Benefici psicofisici, economici e sociali: tutti i vantaggi ottenibili a breve e lungo termine. Impara a prenderti cura di te stesso come faresti con un tuo caro. COME CONTROLLARE EVENTUALI RICADUTE Come non cedere alla tentazione di ricominciare. Come bypassare i filtri del cosciente tramite l'ultimo pensiero che fai prima di addormentarti. Come ribaltare le tue convinzioni più limitanti in 30 giorni. COME RAGGIUNGERE LA TRANCE IPNOTICA La seduta di ipnosi: come si svolge e in cosa consiste. Come indurre la trance per preparare la mente ad accogliere le suggestioni indirette. L'induzione verbale: un metodo infallibile per la tua lotta contro il fumo.

Fumare è da idioti. Consigli pratici per smettere

Il Sistema Definitivo Che Ti Aiuta A Smettere Di Fumare Senza Lottare, Che Ti Svela Come Non Ricominciare e Non Ti Abbandona Dopo Aver Smesso

Come smettere di temerlo e riuscire a superarlo

Smettere di Fumare senza rinviare

Tutti i vantaggi del fumatore per non smettere di fumare mai

Come smettere di fumare

***"Così ho smesso di fumare" è il libro che vi aiuterà a smettere di fumare per sempre. Questo libro è stato scritto da un fumatore che, dopo quasi vent'anni di fumo di due pacchetti di tabacco al giorno, ha smesso e non ha mai più fumato. Grazie alla sua esperienza, conoscerete tutte le verità e le bugie su come smettere di fumare. Smettere di fumare non è una cosa facile, ma questo libro e il suo autore vi accompagneranno in tutto il processo per consentirvi di raggiungere il vostro obiettivo. Forza, facciamolo! Costa come un pacchetto di sigarette, ma si legge e non si fuma. Quando lo aprirai sullo schermo ti apparirà come un vero pacchetto di sigarette. All'interno, si possono trovare curiosità, aneddoti e divertentissime barzellette sulle sigarette! Senza ovviamente tralasciare la cosa più importante: Potrai scoprire tutti i rimedi per smettere di fumare, suddivisi per tipologia : farmacologici, naturali, psicologici, empirici ed infine, abbiamo aggiunto un diario del futuro ex -fumatore, per annotare passo per passo, i propri miglioramenti, sensazioni, disagi, difficoltà, successi... Il libro che ha venduto più di 8.000 copie in libreria, ora ha preso la forma di un e-book per averlo sempre con te! Regalalo a chi fuma o portalo sempre nel tuo lettore digitale, ti aiuterà a smettere di fumare divertendoti! Lettura senza filtri !***

***Impara a smettere di fumare con l'aiuto della tua mente. Scopri come condizionare***

*abitudini e comportamenti nel tempo grazie a un metodo che ha già fatto smettere migliaia di persone in maniera definitiva. Smettere di fumare è infatti questione di strategia. Questo ebook sfrutta i concetti chiave della PNL per offrire al lettore degli strumenti efficaci e veloci che consentono di smettere davvero di fumare e per sempre. Occorrerà lavorare sull'allineamento, andando profondamente dentro se stessi e accedendo sulle proprie capacità; procedere più in profondità sino a toccare le proprie convinzioni, spesso condizionate da chi ci circonda e dalla cultura che ci è stata trasmessa, tutti limiti che ci impediscono di smettere. Bisogna poi tenere in considerazione le situazioni difficili, le persone che, continuando a fumare, ci inducono in tentazione, lo stress e la voglia di rilassarsi, ossia quei vantaggi secondari che sono spesso più forti della motivazione principale per cui vogliamo smettere: la salute. Un corso destinato sia a tutti quelli che hanno deciso di smettere sia a quelli che "non" vogliono smettere, utile anche a gli operatori dei centri specializzati.*

*La cifrematica è la scienza della parola. Il termine è sorto in un'équipe diretta da Armando Verdiglione nel 1988. Questo è il primo Dizionario di cifrematica. Contiene circa seimila lemmi nel loro svolgimento storico e secondo le cinque logiche: la relazione, il punto, la funzione, l'operazione, le dimensioni. Accanto alla matematica, alla filosofia, alla teologia, alla semiotica, alla psicanalisi, all'arte e alla cultura del ventesimo secolo, la cifrematica è la scienza che inaugura il ventunesimo secolo specificandosi come scienza della parola che diviene qualità. I testi sono gli scritti di Armando Verdiglione, oltre trentamila pagine fra libri, articoli, conferenze, saggi editi e inediti, a cominciare dal 1973.*

*Come vincere il fumo con terapie mediche, rimedi naturali e tecniche mentali  
Smetti di Fumare*

*La guida totale su come curare efficacemente questa dipendenza per sempre!  
The Illustrated Easy Way to Stop Smoking*

*Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica*

Questo diario nasce con lo scopo di farti smettere di fumare definitivamente. Ormai è scientificamente provato che smettere di fumare da soli non è conveniente. Infatti solo il 4% dei tentativi di cessazione dal fumo senza aiuto esterno (potremmo dire "tentativi fai da te") hanno successo a lungo termine. D'altro canto questo dato non può costituire un alibi per rimandare o, peggio ancora, per non impegnarsi affatto nel tentativo di smettere di fumare. Un primo passo fondamentale va fatto al più presto. Adesso è infatti quasi sempre il momento giusto per iniziare a smettere. Infatti le fasi iniziali, per quanto più fastidiose, sono certamente superabili con un po' di determinazione. E' sul lungo termine che le cose si complicano. Questo diario si propone di non lasciarvi soli ed accompagnarvi sia nel primo step, cioè iniziare a

## Where To Download Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute

smettere, sia nel secondo e più difficile, ovvero mantenere negli anni l'astinenza dal fumo. All'inizio infatti dovrete solo decidere. Prenderete visione e poi potrete firmare un vero e proprio contratto con voi stessi. In esso vi impegnerete ad iniziare a smettere entro una certa data, che potrà essere oggi od un altro giorno a scelta, ma che dovrà essere tassativamente rispettata. Dichiarerete inoltre quelle che sono le vostre motivazioni ed i mezzi che avete scelto per perseguire il vostro scopo. Nella seconda parte analizzerete giorno per giorno e passo dopo passo quali sono gli stimoli, esterni od interni, che vi fanno venire voglia di fumare. Potrete quindi decidere voi come affrontarli di volta in volta, se evitarli o affrontarli in modo diverso dal solito per eliminare ciò che innesca in voi il desiderio di fumare. Dovrete solo riportare tutto in una tabella, in modo che questa, col passare dei giorni, vi riveli quali sono i più frequenti meccanismi mentali ed emozionali che vi portano, ad un certo punto, e dopo un certo periodo di tempo, a cedere. Il tutto è stato fatto cercando di facilitare al massimo le cose, inserendo suggerimenti e consigli ogni settimana, ma sempre mantenendo l'approccio "carta e penna" che spero possa risultare simpatico, alla maggior parte di voi. Inoltre questo diario può essere usato tranquillamente all'interno di un percorso fatto insieme ad un terapeuta. Non vuole essere alternativo ad esso ma complementare. Siete anzi incoraggiati, qualora ne abbiate la possibilità, ad affidarvi ad un professionista e ad utilizzare questo diario sia in contemporanea che prima di iniziare le sedute. Il lavoro fatto, infatti, non sarà perso ma risulterà già delineato ed organizzato, facendovi così risparmiare tempo e, si spera, denaro nello studio dello psicologo. Se per vari motivi infine non potrete fare questo percorso guidato con un terapeuta, con l'utilizzo del diario potrete iniziare a fare chiarezza da soli su ciò che vi spinge a fumare, avendo presente che capirsi è il primo vero passo per smettere completamente ed una volta per tutte. Si tratterà quindi di ragionare con carta e penna su meccanismi di cui magari non vi accorgevate o a cui non davate peso. L'augurio è che questo diario possa diventare un utile strumento ed un primo fondamentale mattone su cui costruire la vostra nuova identità e capacità di autoregolarsi. Smettere di fumare si può e si deve e, al di là di quanto possiate essere incalliti (io stesso ho fumato più di un

## Where To Download Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute

pacchetto al giorno per 15 anni), con i giusti strumenti può essere relativamente facile. Per chi è questo diario: Per chiunque decida di farsi aiutare da un professionista a smettere di fumare. Per chiunque voglia provare a smettere di fumare con le proprie forze. Per chiunque voglia smettere di fumare definitivamente.

Il pensiero crea. Quante volte lo abbiamo sentito, quante volte ce lo siamo detti. Sembra tutto molto semplice: penso di godere di ottima salute ed essere ricco, e per magia tutto ciò si materializza davanti me. Ma non è proprio così semplice, come ognuno può osservare dalla propria esperienza. Non lo è, fondamentalmente, perché anche se sviluppiamo un'intenzione, dentro di noi, probabilmente inconsciamente, non lo riteniamo possibile. Il lavoro che dobbiamo fare è trovare il modo giusto per individuare ed eliminare le nostre credenze limitanti, scoprendo molto spesso che è solo questione di cambiare prospettiva, punto di vista. Per questo partiamo dalla fisica quantistica, che ci fornisce la base scientifica, quindi l'autorità, che ci serve per giustificare il funzionamento dei principi presi in esame. Spesso infatti scienza, spiritualità e religione dicono la stessa cosa, con parole diverse. Per dare un'esempio quello che per la spiritualità si chiama "Legge di Attrazione", per la fisica quantistica è "l'osservatore collassa l'onda in particella" e per la religione è il "libero arbitrio". Stesso principio, parole differenti. La nostra vita è fatta di priorità, prendiamo continuamente decisioni che ne escludono altre, e che portano a cambiamenti più o meno radicali. Ogni emozione non ha di per sé un significato buono o cattivo: siamo noi che, condizionati dal nostro passato, le interpretiamo e le trasferiamo alle nostre aspettative del momento, generando automatismi, le cosiddette abitudini, difficili da smaltire da soli.

L'abuso di sostanze può essere alla base di un gran numero di patologie e disturbi psichiatrici, e viene classificato tra i primi quattro fattori di rischio che contribuiscono al carico di malattia globale. Una situazione di dipendenza può infatti complicare un quadro psichiatrico già difficile, poiché si sovrappone ad altri disturbi e talvolta ne prende le forme, rendendo ancora più ardua la valutazione del paziente. Individuare con precisione un disturbo da abuso di sostanze può facilitare la diagnosi clinica, evitare test

## Where To Download Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute

non necessari e abbreviare la durata del ricovero. Questo volume costituisce una guida pratica e concisa rivolta agli studenti, ai medici e ad altre figure professionali che si confrontano con la moderna medicina della dipendenza.

Illustrando una vasta gamma di evidenze, metodi e soluzioni per la gestione del paziente con dipendenza, questa guida fornisce gli strumenti e le conoscenze di base utili a una pratica clinica rapida ed efficace in questo campo.

Non metterò mai più in bocca una sigaretta

Smettere di fumare è davvero semplice

MSF Smetti Di Fumare e Abbraccia la Vita

Nuovi strumenti per una prevenzione efficace

Come non fumare mai più

Spegnila!

Dizionario di cifrematica

**NO GRAZIE, NON FUMO"** La gioia, l'orgoglio, il sorriso, la soddisfazione di chi può dire sinceramente questa frase porta tutti al settimo cielo. La via più semplice per cambiare in meglio il proprio carattere ed il mondo circostante. Non lasciarti perdere l'occasione di gustare il tocco magico di questa breve ma intensa opera.

Tra le tante creazioni idiote ideate dalla mente umana, la sigaretta si distingue per la sua semplicità: altro non è che un ciucciottolo per adulti. Molti consigliano di smettere di fumare per evitare di avere problemi di salute, ma bisognerebbe smettere per una cosa ancora più importante della cura del corpo: la considerazione del proprio intelletto; essere incapaci di smettere di fumare dovrebbe essere considerato un insulto all'intelligenza umana, sottomessa ad un po' di erba secca arrotolata in un pezzo di carta. In questo libro, non ti darò i classici consigli sulla salute, ma ti insulterò come meriti, cercando di motivarti e liberarti dalla schiavitù idiota che ti governa dandoti qualche consiglio non banale per rafforzare la tua forza di volontà. In poche parole, fumare è da idioti, e se i consigli pacati che avrai sicuramente ricevuto non ti sono serviti, forse qualche schiaffo morale riuscirà a spronarti.

Che cosa significherebbe per la tua vita se potessi smettere di fumare uscendo dalla battaglia contro la tua stessa mente? Tu puoi smettere di fumare! Te lo assicuro. Devi volerlo intensamente, conoscere la giusta metodologia e applicarla. Se tu farai la tua parte, io sarò qui accanto a te a fare la mia. Ti metterò a disposizione il mio sistema per trasformare definitivamente la tua vita da fumatore e non ti abbandonerò dopo aver smesso. Adottare il sistema giusto, ti farà risparmiare anni di errori, frustrazioni e tentativi falliti. Anch'io sono stato un fumatore per ben venticinque lunghi anni, ma ora sono qui con la mappa e la torcia in mano per indicarti la via di uscita dal labirinto. Non vedo l'ora di ricevere la tua testimonianza di successo. LA SVOLTA Perché faticavo per riuscire a smettere di fumare e come sono riuscito a liberarmi. 3 semplici regole (e un'arma



segreta) per raggiungere la libertà. L ' ASSETTO MENTALE DI BASE Come l ' Assetto Mentale incide davvero sulle possibilità di riuscire a smettere di fumare. Come diventare più sicuro di ciò che puoi realizzare. COME UN PESCE ALL ' AMO Perché sei stato trascinato con forza nella " ruota della dipendenza " . L ' unico vero motivo per cui non sei riuscito a smettere definitivamente (fino a questo momento). NELLA MENTE DEL FUMATORE SERIALE Come funziona la mente di ogni fumatore (e come è stata rapita dalla propaganda persuasiva organizzata dalle industrie del tabacco). Scopri l ' ostacolo più grande che ti sta impedendo di smettere (e come superarlo prima che sia troppo tardi). LIBERATI DALL ' INCANTESIMO Le principali " ragioni " che ti spingono a fumare (e che ti stanno mantenendo in trappola). Come annullare gli effetti delle storie sui " Poteri Magici " della sigaretta (e la preoccupazione di aumentare di peso dopo aver smesso). UN FUMATORE SU DUE I danni causati dall ' uso del tabacco che la maggior parte dei fumatori non conosce. I motivi per cui non hai alcun vantaggio nel fumare e come rigenerare il tuo corpo. LA STRATEGIA GANDI 4 Come aprire la tua mente a una nuova reazione contro-intuitiva che ti permette di raggiungere la libertà definitiva dal fumo. Come neutralizzare la voglia di fumare in 4 passi con un atteggiamento di MINDFULNESS (senza lottare contro la tua stessa mente). L ' ULTIMA SIGARETTA Come elaborare il tuo " piano antifumo personale " in 3 passi (Sps3): 1) Stabilisci (il Quit Day). 2) Preparati (prima di smettere). 3) Spegni (l ' ultima sigaretta). Come accedere immediatamente al programma di sostegno a distanza e non essere abbandonato dopo aver smesso. NONCIRIASCO La Legge di Indipendenza dalla Nicotina: in cosa consiste e perché può fornirti la garanzia del 100% di successo. Gli 11 trucchi anti-ricaduta rapidi ed efficaci per difendere la tua libertà e come non ricominciare a fumare dopo aver smesso.

Essendo stato un fumatore decisamente accanito per poco più di 10 anni e avendo provato praticamente tutto prima di riuscire a smettere ho deciso di creare un compendio di quello che secondo me è fondamentale comprendere se veramente si vuole intraprendere il doveroso viaggio di smettere di fumare. Smettere di fumare è facile? Per me non lo è stato, è stato però soddisfacente ed è un obiettivo che ancora oggi a distanza di anni mi rende orgoglioso. Ho impiegato anni per riuscire, non tanto a smettere di fumare, quanto ad essere un ex fumatore felice. Questo libro nasce dalla volontà di colmare le lacune oggi presenti negli altri metodi più celebri. Ci tengo a far notare che alcune delle idee da me riportate e sintetizzate in un metodo chiamato: MSF smetti di fumare e abbraccia la vita, non sono una novità, non vi è necessità del resto di reinventare la ruota ove non serva. Vi sono tuttavia alcuni potenti innovazioni che sono state per me fondamentali per smettere e che sono sintetizzabili in alcuni principi cardine: \*FESTINA LENTE: procedere col giusto passo verso un obiettivo preciso. \*Superamento della divisione contemporanea che vuole la mente scollegata dal corpo come una entità terza\*3 pilastri: Conoscenza, Consapevolezza, Tempo. Il libro è articolato in 2 parti ben distinte: \*La prima è

## Where To Download Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute

una parte analitica in cui viene sviscerato, studiato e definito il tema: \*Ho creato una tassonomia dei fumatori classificandoli e per numero di sigarette fumate e per loro atteggiamento nei confronti del fumo. \*Ho analizzato i vari metodi o presunti tali presenti sul mercato e il loro effetto \*Ho sviscerato i temi principali della dipendenza \*La seconda parte è invece una guida per "autostoppisti" la cui funzione è quella di dare al lettore la conoscenza necessaria non tanto per smettere di fumare, ma per diventare un ex fumatore felice. Perché in fondo è questo che si vuole. Noi vogliamo alzarci la mattina ed essere felici di vivere senza dover fumare. La mia paura più grande quando pensavo di smettere era: e dopo? Mi sentivo sull'orlo di un precipizio. Tenendo a mente questo problema ho inserito nella guida due strumenti: una guida temporale che si dilata nel tempo e una serie di indicazioni su come gestire le eventuali crisi e alcuni aspetti della tua vita. Smettere di fumare è come guarire da una pesante malattia, è rinascere, avrai una opportunità pazzesca, ma per sfruttare al meglio la cosa serve la giusta conoscenza e non si deve avere fretta di guarire. Gestire correttamente e con i giusti tempi la guarigione consoliderà nell'ex fumatore una consapevolezza di se stesso che lo porterà ad essere un ex fumatore felice, una persona estremamente più forte e con una conoscenza più approfondita di se stesso. Festina Lente. Tutti possono smettere di fumare. Smetti di fumare e abbraccia la vita.

Tra Igea e Panacea

Come essere un felice non fumatore

Smetto Semplice

Panico! Come smettere di temerlo e riuscire a superarlo

Take care. Vademecum di prevenzione primaria dei tumori

Smettere Di Fumare

**"Smetti di fumare" è stato creato per far sì che tu smetta di fumare, per portarti verso una vita senza nicotina, catrame, ed altri orribili veleni. Non c'è nessun trucco, nessun ritorno garantito di soldi, solo un semplice sentiero che, se scegli di seguire, ti porterà verso una vita senza il fumo. Le informazioni sul sito e in questo libro, "Smetti di fumare - La tua guida per una vita libera dal fumo", vengono dal cuore, sono il desiderio di vederti smettere proprio come abbiamo fatto io e molte altre persone. Il nostro principale obiettivo è quello di migliorare o, possibilmente, salvare la tua vita, e tutto ciò che serve è la semplice consapevolezza di potercela fare. Quante volte hai pensato di smettere di fumare? Quante volte hai provato a dare un calcio al vizio solo per cedere alle tue voglie e accendere di nuovo una sigaretta? Ci sono passato anch'io. Mentre ci sono molti libri che si concentrano sull'aiutare le persone a smettere di fumare, pochi sono stati creati da persone che sanno davvero cosa significa essere pesantemente dipendenti dallo stile di vita del fumatore... ed è**

davvero uno stile di vita, no? Fumiamo per essere socievoli, fumiamo dopo un buon pasto con gli amici, fumiamo per rilassarci e fumiamo anche solo per la gioia di farlo... che sia una scelta o meno non importa, non tutti odiamo fumare, sappiamo solo quanto sia incredibilmente rischioso continuare a farlo. Così, ci mettiamo il cerotto e facciamo del nostro meglio per resistere alla tentazione di accendere la sigaretta... quando questo non funziona, proviamo a masticare una gomma alla nicotina, solo per bruciarci la gola e avere conati di vomito per il sapore che sostituisce a malapena una sigaretta... e dopo che queste cose falliscono miseramente, diventiamo cavie per l'ipnosi, tutti che affermano di essere soluzioni istantanee per buttare via l'ultima sigaretta, in modo permanente. Eppure, quante di queste cose funzionano davvero? Le nostre voglie sono più forti della maggior parte degli aiuti, e nonostante il tuo serio impegno a smettere, senza un sistema solido in atto, probabilmente continuerai a sborsare soldi per provare ogni nuovo espediente che arriva sul mercato, solo per continuare al punto di partenza. Ma non deve essere così... Per la prima volta in assoluto, ho scritto tutto quello che so sul fumo, le ragioni per cui lo facciamo, i metodi che possiamo usare per smettere e come possiamo liberarci dal potente controllo che il fumo ha su di noi, senza dover mai soffrire di astinenza o preoccuparci di ricadute... Se vuoi davvero smettere per tutta la vita, devi prendere una copia di questo libro e metterlo in azione OGGI... non dovrai mai più lottare per cercare di smettere da solo. Questa guida è un sistema completo che copre tutti gli aspetti del fumo e rivela gli elementi critici di un sistema efficace per smettere di fumare che hai bisogno di conoscere se vuoi avere successo... Ecco solo un assaggio di alcune delle cose rivelate: - Scopri perché sei veramente dipendente dal fumo e sfrutta questa informazione a tuo vantaggio disattivando tutti i motivi che ti fanno accendere una sigaretta! Questo è uno dei metodi più semplici per smettere di fumare, indipendentemente da quanto fumi! - Scopri la scioccante verità sugli aiuti per smettere di fumare e cosa funziona davvero e cosa no. Non sprecare mai più un altro centesimo in espedienti che ti fanno solo fallire ogni volta che provi a smettere. - Strategia passo dopo passo per smettere per sempre! Segui queste tecniche testate e PROVATE per vivere una vita più sana, più felice e senza fumo e non soffrire MAI di ricadute. - Scopri come puoi eliminare le voglie all'istante e dare un calcio al vizio più velocemente e più facilmente di quanto tu abbia mai pensato possibile! Puoi davvero diventare un non fumatore, anche se hai fumato per molti anni. Questi consigli "da chi ne è uscito libero per sempre" ti mostreranno come!

Questo libro novità da leggere tutto di un fiato ha le pagine completamente vuote ed è stato ideato per far ridere. Sì, hai capito bene pagine bianche senza nessuna parola!! Con una sola edizione può essere compreso da tutte le lingue e culture del mondo. Questo testo, che costa poco più di un pacchetto di sigarette, è un grande regalo per far capire alle persone che ami che la vera libertà è smettere di fumare. Anche se il libro è stato creato per divertimento, l'autore t'invita a riflettere seriamente sul messaggio in modo che possa cambiare davvero il tuo modo di pensare sul fumo. Le persone che riceveranno questo libro rimarranno sorprese, ma tutte conoscono quanto gravi sono i danni che il fumo provoca. Oltre la metà dei fumatori sarà colpita da gravi malattie ma nonostante tutto non riescono a rinunciarvi. L'autore dopo anni di ricerche ha "descritto" ironicamente tutti i vantaggi del fumare. Buona lettura!

Fumare: tutti abbiamo una buona scusa per farlo... Fumare fa parte delle nostre manie, delle nostre abitudini. Fa parte... di noi stessi. Non è vero? Soprattutto quando fumiamo da anni... Come ho fatto anche io. Tutti e tutte noi abbiamo una buona scusa per fumare: per rilassarci quando si è stanchi, perché è conviviale, quando si ha molto stress, quando siamo malati, quando siamo in buona salute, quando capita un gioioso evento da festeggiare, quando capita una pesante perdita da consolare... Sono le stesse scuse a cui mi sono aggrappata anche io. Finché non ho smesso di fumare. ...in 2 giorni. Davvero. Una lunga storia Sì, è vero. E in questo libriccino vi spiegherò come ho fatto. È solo dopo una lunga serie di tentativi infruttuosi, cocenti sconfitte, pietosi fallimenti, memorabili frustrazioni, che... ho trovato la rivelazione. E in modo assolutamente casuale, involontario, imprevisto. Vi è mai capitato di realizzare qualcosa senza aspettarvelo, così all'improvviso? Di comprendere una grande verità? Di aprire gli occhi? Come un'illuminazione! È vero, potremmo dare prova di profondo cinismo e dire: "Fumatori e fumatrici di tutti i paesi uniamoci! Continuiamo a fumare e ad affumicare gli altri, sosteniamo tutti quelli che profittano di noi: i produttori di tabaccai produttori di sigarette tabaccaio Statoi mediciecc. Siamo felici! Pienamente consapevoli della nostra situazione, continuiamo a trascinare le nostre catene, a comprarne ancora, a essere prigionieri... Viviamo felici del nostro destino!". Non è vero? Eppure, a parte i soldi che spendete, fumare non vi apporta niente di particolare. Tranne, naturalmente, tutta una serie di inconvenienti e fastidi, problemi e guai di varia natura. Ve li elencano tutti i giorni. Lo sapete, vero? È ora di smettere! È venuto il momento di fermare tutto ciò. Io l'ho fatto. E desidero condividere con voi questa mia esperienza.

**Sono sicura che questo libriccino sulla sigaretta vi farà cambiare idea. Vi farà cambiare vita. E vi costerà poco più del prezzo di un pacchetto di sigarette, anche meno in formato Kindle. Allora, perché non ci provate? Con affetto, Cristina PS: e se decidete di farla finita con la sigaretta, fate passare anche voi il messaggio che è possibile riuscirci.**

**Piccola guida per farla finita con la sigaretta... in modo semplice**

**Liberi per Sempre dal Fumo**

**Malasmetti? come smettere di fumare sorridendo**

**SMETTO SEMPLICE - L'unico sistema funzionante per smettere di fumare senza sforzi, che ti svela i segreti per non ricominciare e non ti abbandona dopo aver smesso.**

**Non fumo più. Come smettere di fumare ed evitare le ricadute  
Come Smettere Di Fumare**

Ti capisco... Sei un fumatore abituale, e spesso ti viene in mente l'idea di smettere per te stesso e per la tua famiglia? Questo è già un primo passo verso l'individuazione del problema, infatti, come te, oltre 3 milioni di fumatori vorrebbero smettere, senza però avere successo. La principale motivazione per la quale non riesci a eliminare il fumo dalla tua vita, è dovuta in grandissima parte ad un atteggiamento mentale sbagliato verso il problema. L'unico modo per smettere realmente di fumare è cambiare il proprio mindset, e grazie a questo libro potrai imparare a farlo utilizzando un metodo definitivo, che ti aiuterà passo dopo passo ad abbandonare le sigarette senza lottare contro la tua stessa mente, e ti aiuterà a non ricadere mai più nel "vizio" del fumo dopo che avrai smesso. Questo libro ti insegnerà - Qual è l'assetto mentale di base che devi mantenere, cosa fondamentale per guardare il problema con occhi diversi e iniziare a combatterlo senza sforzi immediatamente - In che modo la sigaretta riesce a catturare la tua mente rendendoti schiavo proprio come un pesce all'amo - A capire la mente del fumatore seriale, per poter iniziare a sviluppare fin da subito i giustipensieri e atteggiamenti che ti permetteranno giorno dopo giorno di rimuovere completamente le sigarette dalla tua vita - Come liberarti dall'incantesimo mentale del fumo, per spezzare senza fatica quelle catene che ti tengono mentalmente collegato alle sigarette e ridurre il consumo fino a smettere completamente - La Strategia GANDI4, un metodo infallibile anti-ricaduta che ti farà capire come neutralizzare velocemente la voglia di fumare, eliminando totalmente il bisogno fisico e mentale della sigaretta senza viverlo come una mancanza e senza paura di ricominciare - Come non ricadere mai più nel baratro del fumo, grazie al sistema di sostegno online anti-ricaduta denominato NONCIRICASCO, non verrai abbandonato nemmeno dopo che avrai smesso di fumare - ... E tanto altro! Ricorda... Non è mai troppo tardi per smettere di fumare, anche se ci hai provato diverse volte con scarsi risultati, o addirittura senza riuscirci. Con il giusto assetto mentale e con le giuste tecniche, sono sicuro che riuscirai a non toccare più una sigaretta

senza starci male in alcun modo. ...Cosa stai aspettando? Clicca su "Acquista Ora" per iniziare subito il tuo processo di disintossicazione dal fumo! Per aiutare quelle persone che con i consigli del mio primo ebook "Come smettere di fumare in 20 giorni" sono riuscite a smettere, ma che tentennano, sentendosi avvinghiati dalla voglia di ricominciare, mi sono impegnato in quest'altro lavoro con l'intento di dare, sempre seriamente, una mano a questi lettori, diciamo così, ma li capisco perchè ci sono passato anch'io, in difficoltà post fumo. Eccomi quindi qui con questi altri consigli che vi aiuteranno a stare lontani dal fumo per sempre, per il resto della vostra vita che, senza fumo, questo è certo, sarà più serena.

Tutti sanno che fumare è una cattiva abitudine ma le uniche persone che fanno quanto sia difficile smettere sono le persone che ci hanno provato. Questo libro nasce dall'esperienza diretta dell'autore che indica un insieme di tecniche e consigli che lui stesso ha testato e usato per vincere il fumo. Con un linguaggio semplice l'autore illustra le principali terapie mediche, i rimedi naturali e le tecniche mentali per sconfiggere la dipendenza dalla sigaretta, mettendole a disposizione affinché ogni fumatore riesca a trovare la strategia migliore per sé e intraprendere la strada verso una vita libera dal fumo.

535.56

L'Ipnosi Per Smettere Di Fumare. Come Diventare un Ex-Fumatore in Due Ore grazie a Una Sola Seduta Ipnotica. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Come dire addio al fumo

Smettere di fumare con il metodo RESAP

È facile smettere di fumare se sai come farlo

Stop mai più basta fumo!

è facile se sai come farlo. Un pensiero al giorno

Questo libro ti aiuterà assistendoti nel dire addio al fumo e alla sigaretta. Riuscire a smettere di fumare potrà sembrarti un'impresa ardua o impossibile. Eppure, sono tantissimi i fumatori che improvvisamente o dopo molti tentativi, hanno preso la saggia decisione di abbandonare il vizio di fumare. Anche se hai provato decine di volte, non abbatterti, potrai riuscirci anche tu e questo libro ti accompagnerà nel tuo viaggio personale.

Auto-aiuto manuale per uscire in modo del tutto naturale e progressiva. Molto facile da seguire e implementare un totalmente privato e personalizzato per soddisfare il vostro ritmo e stile di vita. Senza l'utilizzo di farmaci o terapie, o cerotti alla nicotina o caramelle, o medici o cliniche, o ipnotizzatori ... senza alcuna investimento monetario. Questo metodo e tecnica, applicato correttamente, ripristina il fumatore, allo stato iniziale prima di fumare partenza, rendendo le sostanze tabacco o da fumare, sono indifferenti e persino sgradevole da usare, e eliminando così i sintomi di astinenza e ricaduta. I fumatori gradualmente abbandonare l'abitudine di fumare per progressivo declino automatica del consumo di fumo volentieri senza alterazioni psicologiche o fisiche negative, finché un giorno non si sentono più come ottenere il fumo di più. tempo di disintossicazione completa dipende dal grado di dipendenza e disciplina l'attuazione

## Where To Download Non Fumo Pi Come Smettere Di Fumare Ed Evitare Le Ricadute

del manuale. Non avendo alcun tipo di applicazione calendario o incontrare qualcuno, o controlli medici, o prendere o il controllo di qualsiasi tipo di droga, perch  tutto ci  che non   necessario, il fumatore-to collegata al sistema di vita e esegue ogni volta che si adatta e vuole. o quando si vuole veramente. Ma, ci sono riferimenti che i fumatori con pi  di 30 anni di fumo, hanno abbandonato definitivamente fumate in circa 6 mesi con la loro mano personale tra 10/20 minuti al giorno.

Il metodo "Easyway", ideato nel 1983 da Allen Carr, pare davvero efficace nell'indurre fumatori incalliti a rinunciare al tabacco. Non si basa su tattiche intimidatorie, non fa appello alla forza di volont  n  porta ad ingrassare, ma permette ugualmente di liberarsi dalla schiavit  della nicotina.

Aiutare a smettere di fumare?   pi  facile di quanto pensi

Epoca

Le Pagine Del Mio Cuore

La tua guida per una vita libera dal fumo

Come ho smesso di fumare in 2 giorni?

Medicina delle dipendenze