



Buongiorno!

Credo che ti stia progressivamente rendendo conto che puoi finalmente urlare al mondo di avere tutte le carte in regola per non ricominciare mai più a fumare!

Ti starai chiedendo: “come posso esserne così sicuro”?

Partiamo da un fatto.

Secondo i dati dell’Istituto Superiore di Sanità, l’Italia è costituita da circa

12 MILIONI DI FUMATORI	(23 %)
8 MILIONI DI EX FUMATORI	(15 %)
32 MILIONI DI NON FUMATORI	(62 %)

Mentre, molti anni fa, quasi il 60% della popolazione adulta era dipendente dalla nicotina, oggi ne è dipendente circa il 23% e la percentuale è progressivamente in calo.

Quindi, se MILIONI di Italiani hanno potuto liberarsi definitivamente dalla trappola della nicotina - e di essi ne fanno parte varie tipologie di personalità – , questa è **la prova concreta che è possibile smettere di fumare senza ricominciare!**

Aggiungo un altro fatto.

A differenza degli altri fumatori, ti sei preparato prima di smettere, possiedi una potente strategia anti-ricaduta – **NCR4** - , non sei stato abbandonato dopo aver smesso ed hai ricevuto un supporto continuo!

Hai adottato un nuovo assetto mentale per cui smettere di fumare, per te, è stato molto più di un semplice tentativo: **hai preso una vera decisione in modo permanente!**

Adesso, ti svelo un fenomeno molto diffuso che, riguarda la psicologia dei fumatori che tentano di smettere senza adeguata preparazione.

Sai quale è il loro l’assetto mentale?

Probabilmente lo conosci bene, perché magari qualcuno te lo ha raccontato oppure tu stesso lo hai adottato nei precedenti tentativi di smettere.

Vediamolo insieme:

Quasi nessuno, all’inizio del tentativo, è seriamente convinto di smettere.



I più audaci ritengono di poter resistere al massimo qualche giorno, a condizione che nulla di traumatico o stressante succeda nella loro vita.

La quasi totalità adotta un atteggiamento del tipo: *“facciamo gli scongiuri, incrociamo le dita e prendiamoci quello che viene. Finché dura è fortuna!”*

È come se si “addormentassero” ed entrassero in una modalità di funzionamento che io definisco **“Psicologia del Grande Sacrificio e del Terrore”**, che di fatto rappresenta una catena resistentissima che li tiene legati al fumo.

Questo “assetto mentale di sacrificio” è determinato da una serie di PENSIERI o per meglio dire CONVINZIONI, che rendono gli anelli di questa catena ancora più saldi.

Questa tipologia di “ex fumatori” sono così ingabbiati nelle convinzioni che smettere di fumare sia stato un grande sacrificio, che sia stata una grande sofferenza o addirittura causa di depressione e che sia motivo di costante rimpianto.

Molti di loro credono anche che dovranno soffrire le pene dell’inferno per tutto il resto della vita.

Altri sono convinti che la vita senza sigarette sia meno bella, che non potranno essere più rilassati nel fronteggiare le situazioni difficili, che per il resto della loro triste vita dovranno, ogni giorno, lottare per resistere alla tentazione di accendere una sigaretta.

Questi sono i principali ricordi e vissuti di molti sfortunati ex fumatori, che magari hanno smesso da anni, ma non avendo un corretto assetto mentale, desiderano con tutte le loro forze accendere una sigaretta e si lamentano del fatto di non poterla accendere.

È facile intuire che, quando si smette di fumare con tale bagaglio di convinzioni si viene assaliti da un senso pervasivo di sacrificio e insicurezza, unito ad una sensazione di disgrazia imminente che buca lo stomaco.

È come essere nel corridoio che porta alla stanza della propria esecuzione a morte.

In tal modo mantenersi non fumatore diventa un’impresa impossibile.

La maggior parte dei fumatori che adotta la “Psicologia del Sacrificio e del Terrore” rende complicata una cosa che, con la corretta preparazione e la giusta psicologia, è assolutamente realizzabile.

Fortunatamente, tu hai già imparato che smettere di fumare non comporta tutto questo sacrificio!



Hai potuto smettere di fumare molto più semplicemente.

Tu hai fatto le giuste manovre per assimilare progressivamente LA PSICOLOGIA DEI NON FUMATORI **S.M.I.L.E.** (SORRIDENTI, MOTIVATI, INVIDIATI, LIBERI, ENTUSIASTI).

Dentro di te disponi di tutte le risorse per non ricominciare mai più ciò che è stata una DEVASTANTE dipendenza.

Puoi rimanere non fumatore anche associando gli insegnamenti che hai ricevuto al tuo profondo desiderio di non ricominciare con questa schiavitù.

Hai preso una decisione vitale, la decisione di fumare l'ultima sigaretta.

Questa decisione è stata come guarire da una lunga malattia.

Stai anche scoprendo, giorno dopo giorno, uno dei più grandi vantaggi che si ottengono smettendo di fumare:

Liberarsi dall'azione ossessiva di fumare!

Durante il corso, ti sei potuto misurare con la realtà dello smettere, neutralizzando le FALSE CONVINZIONI sul fumo che alimentavano come legna al fuoco il meccanismo di "condizionamento del tuo cervello" mantenendolo nella pericolosissima "**modalità fumatore**".

Ora che sei libero, puoi progressivamente trovare il percorso non solo semplice, ma persino gratificante!

Continua a mantenere un atteggiamento positivo e fiducioso.

La buona notizia è che questo è accaduto automaticamente non appena hai capito la vera natura di questa dipendenza e hai iniziato ad applicare la giusta psicologia per vincerla per sempre.

Ancora Complimenti,

SEI UNO STRAORDINARIO NON FUMATORE S.M.I.L.E.!

A domani

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"