



Buongiorno e Benvenuto al tuo 13° Giorno!

Oggi è il tuo **penultimo giorno di queste sessioni intensive** ed è ora di fare un po' di bilanci.

Com'è andata complessivamente questa tua seconda settimana senza fumo?

Prenditi tutto il tempo che ti serve e cerca di rispondere alle domande che seguono:

In quali luoghi o situazioni ti sei sentito più a rischio?

Che soluzioni hai escogitato?

Quali sono gli aspetti positivi della tua esperienza di essere non fumatore?

Quali risultati ad oggi hai già raggiunto?

Quali cose hanno funzionato per te?

Hai avuto modo di fare attività fisica?

Hai avuto voglia di fumare?

Ti invito a raccontami la tua esperienza nel gruppo segreto facebook.

Per favore, non procedere con la lettura, rispondi adesso!

Tredici giorni fa, alla fine del corso, hai preso la decisione di fumare la tua ultima e definitiva sigaretta ed hai preso l'impegno di seguire queste sessioni e le relative istruzioni.

Diverse volte durante questi "primi giorni" di libertà dal fumo, specialmente durante quelle che abbiamo definito le occasioni "di innesco", potresti aver sentito voglia di fumare.

Hai già imparato che, se ti sei sentito in questo modo, non è un male.

Non vi è stato nulla di sbagliato!

È naturale che, per un certo periodo di tempo dopo aver smesso, tu abbia avuto forti sollecitazioni ad accenderti una sigaretta.

Continua a fare spazio alla voglia di fumare a prescindere da come ti senti.



Continua a non lasciare che la tua mente ti porti lontano dal tuo obiettivo.

Potresti talvolta sentirti vuoto, a disagio, ansioso, ma se non lasci che la tua mente esageri queste sensazioni, ti renderai conto che sono temporanee e non un grosso problema da affrontare.

TI SEI RESO CONTO CHE QUESTO È TUTTO?

Sì, questo è proprio tutto. Non c'è nient'altro da aspettare.

Non c'è un grande dolore, nessuna grande sofferenza, **a meno che tu non voglia crearla.**

Come hai potuto notare, l'unico inconveniente di questo primo periodo è che avrai sperimentato il desiderio di accendere una sigaretta.

D'ora in poi, la voglia sarà sempre meno presente fino a un giorno in cui ti accorgerai di dimenticare di accendere una sigaretta.

Credimi sarà meraviglioso!

Ti esorto quindi a celebrare con gioia il fatto che sei un non fumatore **S.M.I.L.E.**, perché molto presto non avrai più bisogno di tutte queste tecniche e suggerimenti.

Presto, molto presto, non avrai quell'ardente voglia di fumare anche se tutti intorno a te continueranno a fumare e magari ti chiederanno di farlo.

Per favore, non credere che questo non sia raggiungibile.

E' veramente così e presto sarai tu stesso a confermarlo perché non ci sarà altra realtà che vivrai di persona.

Hai già imparato che, anche quando sarai tentato - in un'occasione sociale o in momenti di stress emotivo (rabbia e frustrazione) - il tuo SOLO obiettivo da non fumatore sarà quello di fare in modo di non fumare mai più una sigaretta.

Se tu non avessi fumato la tua prima sigaretta, molti anni fa, non saresti mai potuto diventare un fumatore.

E guarda tutto il dolore, la frustrazione e il denaro che quella prima sigaretta ti è costata.

Quindi non farti MAI illusioni!

Sei un non fumatore quindi non fumi. PUNTO E BASTA.



I disagi che potranno verificarsi saranno tutti temporanei, ma la libertà che hai conquistato durerà tutta la vita.

Non ricominciare mai più a fumare vale un pò di impegno necessario!

La tua vita vale il tuo impegno.

Prova compassione per chi fuma e gioisci per la tua ritrovata libertà, per la tua salute trasformata e per le migliaia di euro che risparmierai ogni anno!

Lasciami terminare con una domanda: hai idea di quanto ti costava fumare ogni anno?

Ti chiedo la cortesia di fare un po' di conti.

Prova a calcolare quanto avresti continuato a spendere in sigarette, nei prossimi 12 mesi, se non avessi deciso di smettere.

Per fare il conteggio, usa la seguente formula:

Numero pacchetti fumati al giorno x costo singolo pacchetto x 365 = ... euro?

(fai lo stesso il conteggio anche se fumavi tabacco)

Se, ad esempio, fumavi 1 pacchetto al giorno, per un costo del pacchetto di 5 euro, quest'anno risparmierai circa: $(1 \times 5 \times 365 \text{ giorni}) = 2.000 \text{ euro}$.

In tal modo, sai esattamente quanto ti costerebbe fare nuovamente un tiro di quella dannata sigaretta:

circa 2.000 euro ogni anno!

Sai quanti vantaggi otterresti in cambio?

ZERO!

E sai cosa faresti realmente con questi soldi?

Riempiresti nuovamente i tuoi polmoni di veleni, sostanze tossiche e radioattive.



Priveresti ancora le tue cellule di ossigeno.

Doteresti per l'ennesima volta la tua bocca di un fetido alito cattivo.

Anneriresti progressivamente i tuoi denti

Ti faresti, di nuovo, avvolgere da un odore di tabacco puzzolente che impregnerebbe il tuo corpo, i tuoi capelli e i tuoi abiti.

Tutto questo pagato da Te con soldi veri!

Sarebbe giusto dire che puoi festeggiare il fatto che non dovrai più spendere - circa 2.000 euro ogni anno - per la gioia di suicidarti progressivamente?

GIOISCI!

Non devi più bruciare un sacco di soldi per avere in cambio morte e distruzione!

W la vita!

P.s.

Sarebbe opportuno allenarti nuovamente con esercizi di Mindfulness: guarda la sezione di approfondimento di oggi.

A domani

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"