



Carissimo Non Fumatore **S.M.I.L.E.**,

Benvenuto: Oggi è il tuo ultimo giorno delle sessioni di Coaching Strategico Antiricaduta!

C-O-N-G-R-A-T-U-L-A-Z-I-O-N-I !!!

Per prima cosa, ti ricordo che oggi potrai premiarti acquistando il tuo secondo regalo con i soldi che hai risparmiato la scorsa settimana.

Cosa hai in mente di regalarti?

Pensaci e pubblica il tuo premio sul gruppo segreto facebook

Sappi che coloro che si premiano hanno una maggiore possibilità di successo nel non ricominciare a fumare dopo avere smesso.

Proprio per questo, ti invito anche a pianificare **altri 5 momenti di gratificazione**

Si hai capito bene!

Fai una lista delle 5 ricompense che prevedi di regalarti in questo tuo primo anno senza fumo.

Non sottovalutare l'importanza di questi momenti!

Quindi:

Come hai intenzione di premiare Il tuo **primo mese** senza fumo?

Come hai intenzione di premiare Il tuo **terzo mese** senza fumo?

Come hai intenzione di premiare Il tuo **sesto mese** senza fumo?



Come hai intenzione di premiare Il tuo **nono mese** senza fumo?

Come hai intenzione di premiare Il tuo **primo anno** senza fumo?

Partendo dal giorno del tuo QuitDay, segna adesso le relative date sul tuo calendario o sull'agenda del tuo telefono cellulare e **prevedi di fare qualcosa che ritieni speciale** (*una cena particolare, un viaggio, un regalo gradito, etc...*) per ricompensarti per ogni successiva conquista.

Pensaci bene, segna le date e pubblica i tuoi 5 premi nel gruppo segreto facebook .

Bene così, oggi sono felice di celebrare insieme a te uno strepitoso traguardo!

Due settimane fa hai dato il via a un importante cambiamento del tuo stile di vita:

Hai smesso di fumare del tutto.

GRANDIOSO!

Stai dimostrando, giorno dopo giorno, di avere la giusta determinazione per aver deciso qualcosa di veramente straordinario per te stesso.

Sentiti fiero ed orgoglioso del tuo incredibile successo.

Adesso, lasciami fare qualche domanda:

- Come ti definisci rispetto al fumo?
- Ti definisci ex fumatore ?
- Riesci già a pensarti come non fumatore?

Non ci sono etichette obbligatorie migliori o peggiori: in una fase iniziale dopo aver smesso, la propria situazione viene spesso rappresentata con l'espressione "sono un ex fumatore".



L'ultima tappa è arrivare a pensarsi come non fumatore.

Sappi che Il processo di cambiamento interiore legato al tabagismo si consolida con l'utilizzo della espressione: **“Sono un non fumatore!”**

A tale proposito, ti invito a continuare a ripetere, per tutto il tuo primo mese dopo aver smesso e comunque fino a quando ne sentirai il bisogno, **LE AFFERMAZIONI S.M.I.L.E.** (le trovi nuovamente tra il materiale di approfondimento di oggi).

Non avere fretta, sii paziente con te!

Per quanto tempo hai fumato? *5 Anni? 10 Anni? 15 anni? 20 Anni?*

Quindi non preoccuparti se la tua mente potrebbe continuare a pensare o richiedere la sigaretta, soprattutto nelle occasioni che avevi associato all'atto di fumare.

Non preoccuparti se hai o avrai dei momenti di forte tentazione: è normale che accadano.

Immagina questa scena:

È ora di cena. Hai smesso di fumare da poco e puntuale si presenta la voglia di fumare una sigaretta.

In quel preciso momento, tu ti ricordi di ave smesso.

Che colpo!

Alcune brutte sensazioni e brutti pensieri potrebbero presentarsi: sensazioni di nostalgia, di perdita, di sacrificio unite al pensiero che stai lasciando fuori dalla tua vita qualcosa di veramente importante.

Come affronterai la voglia di fumare?

Cercherai di combatterla?

Quest'ultima opzione: rappresenta il vecchio e inutile metodo della forza di volontà e ti farà soffrire terribilmente.



Farai vincere la voglia?

Questa è un'altra opzione: ma è anch'essa fallimentare perché inizierai di nuovo a fumare (magari promettendo a te stesso di smettere di nuovo quando sarà il momento giusto).

Ti ricordo che in una situazione difficile come questa non esiste nessun metodo magico per calmare immediatamente la voglia di fumare. Puoi gettare un'ancora che ti tiene fermo finché non passa la tempesta.

Proprio per questo è molto importante saperla gettare in modo efficace

Come Fare?

La prossima volta che avrai bisogno di gettare un'ancora ti ricordo di seguire la seguente procedura (che ti invito a ripetere ora insieme a me).

PROVA A GETTARE UN'ANCORA ADESSO:

Ferma tutto ciò che stai facendo e siediti su una sedia.

Pianta forte entrambi i piedi sul pavimento.

Tieni la schiena dritta, nota come sei seduto e guardati intorno, guarda quello che puoi guardare e senti ciò che puoi sentire.

Inizia a respirare profondamente dal naso.

Riempi i polmoni d'aria completamente.

Espira lentamente.

Fai dieci respiri.



Bene così, ricordati di usare sempre la **Strategia NCR4** (che trovi nuovamente tra i materiali di approfondimento di oggi) per gestire in futuro la voglia di fumare e quando la voglia arriverà.

Invece di lamentarti del fatto che non puoi fumare **ralleggrati** al pensiero che finalmente **sei libero!**

Non fare vacillare la mai la tua decisione

La cosa importante è non fumare.

Questo è tutto quello che conta.

Non vivere quest'esperienza come se fosse una tragedia.

Trasformarla in una sensazione di piacere: Il Piacere di Avere Smesso di Fumare!

Ricorda sempre che avere smesso è una rara situazione in cui ci sono solo vantaggi! Ripeto SOLO VANTAGGI!

Lasciami, infine, fare altre 2 domande di cui ti invito a pubblicare le risposte nel gruppo facebook segreto.

Prima domanda: quali conoscenze hai adesso rispetto al tuo modo di essere stato fumatore?

Pensaci ora e pubblica la risposta nel gruppo facebook segreto.

Sappi, infine, che dopo aver smesso di fumare, alcune persone si sentono così bene con se stesse da essere motivate a continuare a fare cambiamenti positivi .

Alcune persone, ad esempio aumentano il loro livello di attività fisica e diventano più in forma.

Altre persone iniziano l'apprendimento di nuove tecniche di gestione dello stress .



Fare altri cambiamenti positivi nello stile di vita è una strategia importante a lungo termine per la rimanente Non Fumatore.

Le persone che fanno altri cambiamenti dello stile di vita sono le persone che mantengono più facilmente la decisione di rimanere non fumatori .

Quindi, la seconda domanda è: che cos'altro desideri cambiare?

Pensaci ora e pubblica la risposta nel gruppo facebook segreto.

Bene così: COMPLIMENTI!

Il tuo percorso intensivo NONCIRICASCO è giunto al termine dopo 14 giorni consecutivi trascorsi insieme.

Sicuro del valore dei diversi contenuti messi a disposizione giornalmente, sono convinto che tu sia in possesso di tutto ciò che serve per mantenere con progressiva fiducia ed entusiasmo lo straordinario risultato di

NON RICOMINCIARE A FUMARE DOPO AVER SMESSE!!!

Sono sicuro che amerai questa tua nuova vita senza fumo e ne farai il capolavoro che merita di essere!

Sono molto fiero di te!

Il tuo Trainer SmettoSemplice****

P.s.

Ti ricordo di seguire la tua prima sessione di Verifica e Monitoraggio, in occasione del tuo primo mese da Non Fumatore e le altre cinque sessioni previste (2°-3°- 6°- 9° e 12° mese dopo aver smesso).



Per qualsiasi esigenza puoi contattarmi via e-mail per i successivi 12 mesi e riceverai sempre, entro e non oltre 48 ore lavorative, una mia risposta!

Ti invito, infine, a rileggere le sessioni sin dal primo giorno e a visionare nuovamente il materiale di approfondimento al fine di rafforzare ulteriormente la comprensione di questa Rivoluzionaria Psicologia dei Non Fumatori **S.M.I.L.E.**

Ancora Complimenti!

Resta sintonizzato. Ci “sentiamo” fra circa 15 giorni!

Alla tua ritrovata Libertà!

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer “**SmettoSemplice**”