

# GIORNO 2

COACHING STRATEGICO ANTIRICADUTA



## NONCIRICASCO

COME NON RICOMINCIARE A FUMARE DOPO AVER SMESSO

Dr. Fabio Bernardi



**Buongiorno!**

**Oggi è il tuo 2° giorno senza fumo.**

**Complimenti!**

Oggi potresti continuare ad avere VOGLIA di fumare una sigaretta.

In alcuni momenti questa voglia potrebbe essere debole, in altri momenti potrebbe essere più forte.

**Insieme alla voglia di fumare, potresti avvertire un cocktail di emozioni:**

- **Sentirti sotto stress**
- **Non riuscire a concentrarti**
- **Sentire che manca qualcosa**
- **Avvertire un po' di impazienza**
- **Sentirti annoiato**

Naturalmente, queste cose non sono divertenti e, molto probabilmente, potrebbero essere un po' fastidiose - ma l'importante è non renderle terrificanti.

In questo secondo giorno, per risolvere questo cocktail di emozioni potresti sentire l'istinto di fumare una sigaretta.

È assolutamente **normale!**

In realtà, hai già imparato, che queste tue sensazioni e questi tuoi pensieri non sono un grosso problema e, se gestiti adeguatamente, tenderanno a sbiadire molto rapidamente!



Ti invito quindi a portare la tua memoria a come ti sei sentito quando hai avuto l'ultima influenza. Ricordi?

Bene così. Questi primi giorni dopo aver smesso di fumare sono molto simili al decorso di un' influenza: ti potresti sentire un po' intorpidito, ma sai benissimo che dopo pochi giorni l'influenza passerà e ti sentirai di nuovo bene.

Usa questa metafora dell'influenza come atteggiamento mentale per affrontare efficacemente questi primi giorni.

Attenzione quindi a come risponderai alla voglia di fumare!

Qui sta il tuo **Vero Potere!**

La Tua Mente, potrebbe inviarti degli impulsi a fumare inviandoti ad esempio il comando:  
*devi fumare una sigaretta!*

La cosa buffa è che hai passato la maggior parte della tua "precedente vita da fumatore" senza notare eccessivamente questi impulsi!

Adesso, proprio ora che hai smesso, come la maggior parte dei non (più) fumatori, avverti di più la voglia di fumare!

Prova a dirmi: cosa accadeva quando ti trovavi nei luoghi dove non potevi fumare?

Quando eri al cinema?

Quando facevi la spesa al supermercato?

Ti sei accorto che non avvertivi molto la voglia di fumare?



Ne conosci il motivo?

La tua mente capiva la regola “**qui non si fuma**” e conseguentemente non ti inviava neanche “il comando” di fumare perché aveva compreso perfettamente la regola.

Ti prego di riflettere su questo.

Se la tua mente capiva la regola “Qui non si fuma” e, conseguentemente, tagliava fuori la voglia di fumare, allora, sarebbe giusto dire che la tua mente ha la capacità di rispondere ad altre “Regole sul Fumo”?

La risposta è **ovviamente si**.

Bene così, il passo successivo che compiremo oggi, durante il tuo secondo giorno senza fumo, è di imporre alla tua mente la Tua Nuova Regola AntiFumo (che hai già imparato durante il training).

In pratica, da oggi in poi, tutto ciò che dovrai fare è rispettare una sola legge che per te diventerà sacra e inviolabile: la **Legge di Indipendenza dalla Nicotina**.

Ascoltala bene:

**«Non potrò mai, in nessun caso, fumare una sigaretta o assumere qualsiasi altra cosa che contenga nicotina. Mai, per nessuna ragione, neppure per curiosità: Nemmeno un tiro!»**

Questa legge ti aiuterà a ridurre il numero di impulsi a fumare inviati dalla tua mente e a tenere a mente il tuo obiettivo.



Ti invito, ADESSO, a ripetere ADESSO la **Legge di Indipendenza dalla Nicotina** e poi ripeterla nuovamente, più volte al giorno, e ad attenerti fedelmente ad essa!

Ti ricordo che puoi scaricare il pdf con il testo della Legge di Indipendenza nell'apposita sezione di approfondimento.

Bene così, ora, ripeti ancora una volta con me:

**«Non potrò mai, in nessun caso, fumare una sigaretta o assumere qualsiasi altra cosa che contenga nicotina. Mai, per nessuna ragione, neppure per curiosità. Nemmeno un tiro!»**

ATTENZIONE! UNA PRECISAZIONE

Oggi, al di là della Legge di Indipendenza dalla Nicotina, le sigarette ti potrebbero sembrare le cose più preziose del pianeta!

Non c'è nulla di sbagliato in un pensiero come questo.

L'importante è non farti agganciare da questo pensiero e non credere in questa menzogna.

L'unica cosa che devi fare è seguire scrupolosamente La Legge di Indipendenza dalla Nicotina, **al di là di come ti sentirai**:

Anche se non ti sentirai al 100%: **stai comunque in guardia!**

**Basta un solo tiro per ricominciare a fumare!**

Non prendere mai nulla che contenga nicotina dentro, per nessun motivo.



Ricorda che tu hai un grosso potere: **il tuo modo di reagire alla voglia di fumare!**

Puoi **Gettare un'Ancora** e usare per intero la potentissima **Strategia NCR4**.

In tal modo, la voglia di fumare andrà via presto.

Hai già imparato che non devi combattere la voglia di fumare.

Puoi fare qualcosa di completamente diverso e rivoluzionario.

Smettere di combattere, gettare l'ancora e accogliere La Voglia di fumare a braccia aperte, come se fosse una tua grande amica.

Hai mai pensato di fare amicizia con la tua voglia di fumare?

Ricorda di farlo subito perché che non avrai molto tempo.

Presto, la voglia di fumare andrà via per sempre.

**Accoglila** ora che è presente. Approfittane!

Fai Amicizia. Falle spazio e lascia che sia libera di andare e venire!

La novità più importante è che quando ti renderai conto che non c'è bisogno di contrastare la voglia di fumare e che puoi semplicemente accoglierla e ringraziarla, comincerai progressivamente a capire che sei veramente libero e che sei Tu il Padrone della Tua Mente!

Questa sarà una consapevolezza **meravigliosa!**



Adesso, lasciami fare una domanda:

Hai mai riflettuto sul fatto che Fumare non fosse una tua reale esigenza?

Ad esempio, immagina se non avessi avuto più **Ossigeno** per respirare.

Questa sì, che sarebbe stata una reale esigenza.

Immagina se non avessi avuto più **Cibo** per mangiare.

Questa sì che sarebbe stata una reale necessità.

Immagina se non avessi avuto più **Acqua** per Bere.

Questa sì che sarebbe stata una reale necessità.

Le sigarette non ti fornivano nulla di cui il Tuo corpo avesse veramente bisogno: era una trappola provocata dalla tua sporca dipendenza!

Sì, è bene ricordare come stavano le cose:

**Fumare era una vera e propria tossicodipendenza.**

La nicotina che assumevi era di fatto una droga potentissima che determinava una fortissima dipendenza.

Non era piacere, non era abitudine, non era gestualità, non era stress:

**eri tossicodipendente!**

Fumavi solo per Assumere Periodiche Dosi di Nicotina.

Per fortuna adesso sei libero!



Finalmente ti sei liberato di una sostanza che, come tutte le droghe, creava e poi risolveva un bisogno-problema che aveva essa stessa generato.

Ogni sigaretta ti creava una periodica insoddisfazione (la fame di nicotina) per poi colmare, solo temporaneamente, lo stato che aveva generato:  
qui stava la trappola!

*“La sigaretta Ti Creava il Bisogno di Fumare e si Offriva come la Magica Soluzione al Bisogno”.*

**Ora che hai compreso l'inganno, la strega non ha più potere su di Te!**

Sorridi e goditi ogni momento di Libertà perché non sei più costretto a fumare e ciò è MERAVIGLIOSO!

**Sei libero!**

Non hai più nessun motivo per fumare una sigaretta.

L'unica ragione per cui accendevi una sigaretta dietro l'altra era: sfamare il nicoparassita.

Quel piccolo parassita ora è in agonia, non riesce più a respirare bene ed ormai sta morendo di fame!

Questa è la Tua Grande Vittoria!

**Non dubitare mai di essere riuscito a Smettere di Fumare.**

**Non aspettare mai di vedere se “ce l'hai fatta o no”.**

**La verità è che Hai già Smesso** da quando hai fumato la tua ultima sigaretta!





Sei una Persona Libera!

## **Renditi conto che puoi solo Festeggiare!**

In questo training hai già imparato:

L'importanza della Legge di Indipendenza dalla Nicotina che ti aiuterà a ridurre il numero di impulsi inviati dalla tua per fumare ed a non perdere di vista il tuo obiettivo di non ricominciare a fumare dopo aver smesso.

Hai anche imparato che la sigaretta ti aveva ingannato presentandosi come la tua amica bionda, che ti procurava piacere e soddisfazione.

Adesso la puoi vedere senza il suo travestimento: un'orribile Strega; la tua Peggior Nemica che ti aveva intrappolato nella Ruota della Dipendenza.

Finalmente, sei sceso dalla ruota!

## **Congratulazioni!**

Assicurati di leggere la sessione di domani, scoprirai:

- L'unico tuo obiettivo da Non Fumatore che devi perseguire.
- Come consolidare il tuo nuovo Assetto Mentale da Non Fumatore con un semplice esercizio antiricaduta (assolutamente senza sforzo!)

**A domani,**

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"