

GIORNO 3

COACHING STRATEGICO ANTIRICADUTA



NONCIRICASCO

COME NON RICOMINCIARE A FUMARE DOPO AVER SMESSO

Dr. Fabio Bernardi



Benvenuto al tuo 3°giorno SENZA FUMO!

Come Stai?

Io non sto nella pelle, non vedo l'ora di ricordarti subito che, tra stamattina e al massimo stasera, tutta la nicotina presente nel tuo corpo verrà eliminata!

La nicotina giocava un ruolo centrale nella tua dipendenza da tabacco.

Le altre sostanze presenti nel fumo, pur facendo altri seri e pericolosi danni, non contribuivano direttamente a provocare la tua dipendenza nociva.

Solo l'assunzione di nicotina era necessaria per rendere persistente il tuo comportamento di dipendenza; tuttavia, finalmente sei libero, non assumi più nicotina e non sei più costretto a ripetere l'assunzione per obbedire alla vecchia ruota della dipendenza.

Ti ripeto: **adesso sei finalmente libero!**

Se oggi avrai voglia di fumare sappi che, anche se non ne riconosci più la voce, è il nicoparassita che cerca di pronunciare i suoi ultimi e deboli richiami.

La sua flebile voce probabilmente si farà sentire, ma non ci fare caso perché tra pochissimo starà zitto (per sempre).

Lasciagli fare la fine che merita: fallo morire di fame definitivamente!

Hai già imparato che il nicoparassita cresce se gli dai da mangiare.

Il tuo compito è quindi semplice: non alimentare il piccolo parassita e divertiti ad ascoltare le sue ultimi flebili voci.

Bene così, oggi, ti voglio riportare una testimonianza che ho raccolto durante uno dei miei trattamenti per smettere di fumare:

“Un partecipante mi ha confessato che conoscere il vero funzionamento della nicotina è stato come aver avuto riconosciuto il segreto di un gioco di prestigio: una volta svelato il trucco, la magia sparisce!

Allo stesso modo, ti invito a riflettere sul fatto che fumare nascondeva un trucco che finalmente ti è stato svelato!

Come tutte le droghe, la sigaretta creava e poi serviva a soddisfare una necessità artificiale: *il bisogno di assumere la sostanza.*



La sigaretta creava il bisogno e poi lo risolveva prendendosene il merito, senza mai assumersi la responsabilità di avere causato un bisogno tossico e nocivo per la tua salute.

Ricorda che era innaturale essere dipendente da una pianta velenosa (il tabacco) e pertanto non hai motivo di essere preoccupato di non poterne più assumere.

Permettimi di farti una domanda: che cosa accadrebbe se ti dicessi che da ora in poi non potrai più assumere eroina nella tua vita?

Saresti preoccupato?

Penso di no! E sai perché?

La ragione per cui non saresti preoccupato è che, quasi sicuramente, non ti verrebbe in mente, neanche lontanamente, di assumere eroina, perché conosci perfettamente i rischi che corri e scegli di non provare.

Questo è lo stesso atteggiamento che devi mantenere con la nicotina.

Non assumendo più nicotina, ti accadrà di non pensare più alle sigarette e così scoprirai che a nessuna assunzione corrisponde nessuna preoccupazione!

Ricordi cosa ci siamo detti?

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

In altri termini, non darai mai più il permesso al tuo corpo di assumere nicotina perché hai preso la decisione irrevocabile di smettere di fumare: una volta per tutte!

Hai preso un impegno solenne che, a prescindere da ciò che accade nella tua vita, d'ora in poi: non farai mai più un tiro.

Non dimenticarlo!

Scolpisci la Legge di Indipendenza dalla Nicotina nella Tua Mente.



Questa legge ti consentirà di risparmiare tempo ed ore di conflitti interiori con te stesso.

L'unico tuo obiettivo da non fumatore è quello di continuare a fare in modo di non fumare mai più, neanche un tiro.

Ricorda, se tu non avessi fumato la prima sigaretta, molti anni fa, non saresti mai potuto diventare un fumatore. Ed osserva tutto il dolore, la frustrazione e il denaro che quella prima sigaretta ti è costata; quindi non farti assalire dai dubbi:

Adesso, sei un Non Fumatore quindi Non Fumi.

PUNTO E BASTA.

E così, invece, di perdere tempo pensando di potere fare anche solo un tiro - che sicuramente penserai: "non potrebbe farmi alcun male" -, tutto ciò che devi continuare a fare è rispettare quella sola legge sacra e inviolabile: la **legge antiricaduta**.

Non preoccuparti se continuerai ad avere momenti di tentazione forte: è normale che accada.

La cosa importante è continuare non fumare.

Questo è tutto quello che conta.

Dopo aver smesso di fumare, la più grande lezione che ho imparato, è che il potere della sigaretta risiede quasi esclusivamente nella nostra mente e non nella sigaretta.

Il successo o il fallimento di questa tua decisione di smettere di fumare dipenderanno anche da quanto rimarrai agganciato:

- Al pensiero che fumare ti dava qualche forma di vantaggio e/o di piacere.
- Al pensiero che aver smesso di fumare sia solo fonte di sofferenza e di dolore.

In altri termini, la dipendenza dalla sigaretta è prevalentemente una questione di testa.

È la Tua Mente che fa la differenza nello smettere di fumare senza ricominciare.

Sin da quando eri dipendente, la tua mente ti mentiva e usava diversi trucchi per continuare ad ottenere dosi di nicotina.

Ora che hai smesso, sappi che potrebbe continuare a mentirti, ma adesso, sei pienamente preparato per affrontarla.



Oggi sei libero ed hai la piena determinazione a non farti più ingannare. Hai capito che non hai bisogno di fumare e che fumare era un grande e clamoroso inganno!

La conoscenza ti ha aiutato a togliere i paraocchi! Ti sei svegliato dall'incubo!

Adesso sei in grado di distinguere tra il piacere proveniente da qualcosa di veramente buono in sé e il piacere derivante dal fermare qualcosa che diventava sgradevole: l'astinenza dalla nicotina.

Quando eri fumatore continuavi ad ingannarti, adesso sai che le sigarette non erano in realtà così piacevoli come sembravano.

Sono sicuro che, se ti fossi reso conto prima che il piacere di fumare era solo un mero sollievo dall'astinenza da nicotina, la farsa sarebbe finita molto tempo fa.

Stai sempre in guardia e ricorda che la tua mente potrebbe fare di tutto per farti fumare di nuovo.

Questo significa che potrebbe continuare a sfornare ragioni convincenti per farti fumare una sigaretta e che potrebbe cercare di screditare qualsiasi idea che ti sta mantenendo non fumatore proprio per garantire il ritorno alla nicotina.

La tua mente potrebbe ancora produrre malvagie giustificazioni, scuse e autoinganni.

Non ti preoccupare!

La tua mente presto tornerà a giocare a tuo favore!

Presto sarà di ripulita da tutti i residui della dipendenza da nicotina.

Presto avrai consolidato il tuo nuovo Assetto Mentale.

Bene così, prima di salutarci posso suggerirti un **semplice esercizio** antiricaduta?

Oggi e in questi primi giorni dopo aver smesso guarda attentamente tutti quelli che fumano.

Osserva chi fuma per quello che realmente è: un tossicodipendente intrappolato nella sua cella puzzolente.

Ti accorgerai progressivamente che conduce una vita di schiavitù, puzza e mancanza di salute in cambio di niente, assolutamente niente!



Non hai nulla da invidiargli anzi è lui che morbosamente ti invidia.

Guarda il nicoparassita che porta dentro, guarda come è affamato e ossessionato dalla nicotina: il piccolo parassita, come un dittatore fascista, gli ordina di fumare e lui esegue.

Ti invito a guardare chi fuma in questo modo.

Quando vedi chi fuma accendere una sigaretta, ricorda: lui sta perdendo, tu no.

Mentre continui a guardare chi fuma, concentrati su qualche sensazione negativa che ti viene in mente rispetto all'atto devastante del fumare.

Pensa, ad esempio, alla tremenda sensazione di soffocamento che è generata dal portare quel fumo tossico in gola.

Ricorda, infine, che chi fuma sta progressivamente perdendo:

- una vita libera dal carcere della nicotina.
- una vita libera dai problemi di salute.
- una vita libera da spese economiche inutili.
- una vita libera dal respiro affannoso.
- una vita libera dalla puzza sui vestiti.
- una vita libera dai denti macchiati.
- una vita libera dalle dita ingiallite.

Chi fuma sta perdendo il piacere di una vita libera dalla paura di ammalarsi!

Tu vuoi perdere?

Ovviamente, no!

Quindi, rallegriati e celebra la Tua Vittoria!

Hai Già Vinto perché Non c'è Tempo di Attesa.



Assicurati di leggere la sessione di domani e scoprirai:

- La verità su come il corpo inizia a ripararsi immediatamente dopo aver smesso di fumare – aspetto che la maggior parte dei fumatori non conosce né valorizza.
- Il pensiero seducente numero uno che colpisce la gran parte dei fumatori dopo aver smesso (e come puoi evitarlo!)

A domani,

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"