

# GIORNO 6

COACHING STRATEGICO ANTIRICADUTA



**NONCIRICASCO**

COME NON RICOMINCIARE A FUMARE DOPO AVER SMESSO

Dr. Fabio Bernardi



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

**Benvenuto al tuo 6° giorno senza fumo!**

Oggi, per prima cosa, voglio ulteriormente **congratularmi** con te per la grande e straordinaria conquista che hai già raggiunto:

**Smettere di fumare la tua ultima e definitiva sigaretta!**

**Ancora Complimenti!**

Ora che hai fatto parte del “lavoro duro”, il miglior consiglio che posso darti è di continuare a non abbassare mai la guardia e, soprattutto, di stare alla larga da un eccessivo ottimismo.

**Attenzione alla troppa sicurezza!**

Fra qualche tempo, potresti provare eccessivo compiacimento nell’aver battuto la tua dipendenza e non sentendoti più in pericolo, potresti pensare che è arrivato il momento di accendere una sigaretta per sentire cosa provi.

I pericoli generati da un eccesso di fiducia potrebbero boicottare il tuo successo, perché ti potrebbero fare sembrare tutto “eccessivamente facile”.

Questo è un passaggio importante e voglio ribadirlo per evitare di essere frainteso:

**è fondamentale, soprattutto durante il primo anno, rimanere molto concentrati sul tuo unico obiettivo: non ricominciare a fumare dopo aver smesso!**

«Ecco, forse, posso fumare una sola sigaretta» oppure «solo un tiro, cosa potrebbe farmi?»

Attenzione alla trappola: mantieni sempre un atteggiamento di “**tolleranza zero**” nei riguardi del fumo e delle sigarette.

È fondamentale restare vigile e determinato soprattutto durante il primo anno (non preoccuparti, non sarà difficile!), perché incontrerai e avrai la possibilità di neutralizzare la maggior parte dei ricordi collegati alle sigarette e al tabacco.



E questa sarà una grande conquista che rimarrà con te per tutta la vita.

Presto, passerai anche attraverso, una serie di eventi e ricordi stagionali: fumare a Natale, a Capodanno, a Pasqua, in Primavera, in Estate, il giorno del tuo Compleanno, etc.

Ogni evento che trascorrerai senza fumare, ti insegnerà ancora meglio come vivere la tua vita senza sigarette, perché costruirà nella tua mente nuovi ricordi e nuovi apprendimenti non legati all'atto di fumare.

È una questione di pratica.

Più pratica farai e meno la voglia ti affiggerà.

Presto sarai esattamente come eri prima di iniziare a fumare.

Adesso, permettimi di dire una cosa e scusami se sono brutale affermandola così come la penso:

### **Il fumo ti stava uccidendo!**

Non tutto in una volta, ma in modo lento, graduale e progressivo.

Ad un certo livello, credo che tu già lo sapessi.

Forse avevi già notato il lento ma costante declino della tua capacità polmonare ed avevi avuto episodi di brutta tosse.

Da qualche parte della tua mente era depositata la conoscenza della verità, ma la tua mente era annebbiata.

Ora che ti sei svegliato dall'incantesimo, devi solo scegliere:

se continuare la tua nuova vita di progressiva energia e salute oppure ricominciare a subire la minaccia quotidiana della morte...

Ti sembra sul serio una scelta difficile?

Prima di salutarti, ti ricordo alcuni passaggi importanti per non ricominciare a fumare:

1. Fai **Attività Fisica** di tipo aerobico (o implementala se già la fai).

Ora che hai smesso, sei nelle condizioni migliori per fare attività fisica (o implementarla), dato che stai andando incontro ad un progressivo miglioramento



della funzione respiratoria e ad un riequilibrio della frequenza cardiaca.

Hai già imparato (durante il corso) che mezz'ora di attività aerobica 4-5 volte la settimana (camminata veloce, nuoto, bicicletta, etc.), permette non solo di perdere dalle 300 alle 600 calorie al giorno, ma inoltre influisce sullo stato di salute, sul tono dell'umore, abbatte una serie di rischi (cardiovascolare, metabolico, ...) e, soprattutto, ti permette di gestire meglio eventuali residui di sintomi di astinenza.

## **2. Limita l'esposizione, dove possibile, ai tuoi contesti del fumo**

Ossia i luoghi e/o le situazioni in cui fumavi più spesso perché li ritenevi molto compatibili con il fumo e dove era probabile aspettarsi particolare piacere dal fumare.

Tali contesti possono suscitare forti stimoli a fumare anche settimane, mesi o anni dopo aver smesso.

Aumenta la tua esposizione a contesti (luoghi e situazioni) che non sono generalmente associati con le sigarette e/o dove il fumo è difficilmente praticabile (stare con i figli, fare una corsetta, andare al cinema, etc.)

## **3. Non pensare che sia ingiusto che gli altri possano fumare e tu no**

Mentre ti diverti a guardare gli altri che fumano, invece di pensare "perché gli altri possono fumare e io non posso?", continua a guardarli con dispiacere per il dramma disgustoso e mortale che stanno ancora vivendo.

Hanno una vita di schiavitù, di miseria, di puzza e di infelicità, in cambio di niente, assolutamente niente, se non una compromissione della propria qualità di vita. **Sfrutta, invece, ogni occasione per gioire e festeggiare la tua libertà.**

## **4. Non violare la Legge di Indipendenza dalla Nicotina:**

«Non fumare mai più una sigaretta o qualsiasi cosa che contenga nicotina.

Nemmeno un Tiro!»

## **5. Continua ad usare la potentissima Strategia NCR4!**

Fra qualche giorno, non avrai più bisogno di ulteriori consigli, ricordati solo che la tua ultima sigaretta è stata esattamente: **l'ultima.**

## **Prova Gratitudine per la Tua Libertà!**



Assicurati di leggere la sessione SPECIALE di domani, scoprirai:

- Quando pianificare i tuoi primi 2 momenti di gratificazione.
- Le 5 fasi del processo di separazione dalla sigaretta.

**A domani,**

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"