



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

Benvenuto all'inizio della tua seconda settimana dopo Aver Smesso.

Ancora Congratulazioni!

Come avrai già notato, nella quotidianità della tua nuova vita da Non Fumatore esistono vari stimoli che potrebbero innescare la voglia di fumare.

Questi stimoli sono tecnicamente chiamati **TRIGGERS** (o fattori di innesco).

Ma cosa è un trigger?

Per definizione, un trigger può essere individuato come qualsiasi cosa che inneschi il desiderio di fumare una sigaretta; come ad esempio:

una persona; un luogo; una situazione; uno stato d'animo; un'attività; una stagione; un periodo dell'anno; un determinato orario del giorno; un comportamento abituale; e così via.

La gestione dei triggers potrebbe sembrare molto difficile e, soprattutto durante questo primo periodo, potresti essere molto più vulnerabile.

È importante quindi conoscere alcune delle situazioni principali che potrebbero verificarsi e con cui potresti avere a che fare.

Ti invito a non preoccuparti; non è così difficile come potresti pensare.

I triggers possono essere gestiti e disinnescati!

Il trucco è **mantenere sempre alta la guardia** e applicare le giuste contromisure.



La buona notizia è che più passa il tempo e più i triggers diventano sporadici.

Al fine di neutralizzare tutti i possibili fattori di innesco, è utile pianificare delle strategie di gestione aggiuntive alla strategia **NCR4** (che rimane sempre la strategia “madre”), in modo da diventare ancora più efficace nel tuo personale modo di gestire i triggers.

Se non applichi la strategia **NCR4** e le eventuali tue altre strategie di supporto, i triggers ti potrebbero prendere alla sprovvista e potresti avere una rovinosa ricaduta che ti farebbe tornare al punto di partenza.

È molto probabile, specialmente all’inizio, che nonostante tu sia consapevole dell’effetto di eventuali triggers, possa comunque sentirti in difficoltà o esserne molto infastidito.

Ti comprendo benissimo!

Anche a me è capitato diverse volte.

All’improvviso, tutto quello che vuoi sembra solo essere **accendere una sigaretta**.

Devi imparare a riconoscere questi momenti!

Molto probabilmente si verificheranno quando sarai entusiasta e felice o quando sarai triste o nervoso e penserai che un sigaretta possa aiutarti nell’affrontare la situazione.

In realtà, hai già imparato che questi sono solo pensieri illusori, che vanno smascherati perché le sigarette non hanno alcun potere emotivo.

I triggers possono insidiarsi anche quando sei certo di stare bene e di essere completamente libero della tua indipendenza dal fumo.

Bisogna sempre stare molto attenti e usare le strategie di fronteggiamento che trovi nella sezione di approfondimento.



I triggers rappresentano i tuoi principali ostacoli nel cammino di libertà dal fumo e se non impari a gestirli correttamente potrebbero causare una ricaduta.

Tieni sempre alta la guardia e ricordati di applicare la strategia **NCR4** e le eventuali strategie aggiuntive.

La buona notizia è che, ogni volta che affronti tutto ciò che ti innesca il desiderio di fumare, di fatto superi un ostacolo che potrebbe minacciare il tuo status di Non Fumatore **S.M.I.L.E.**

In questo modo, con il passare delle settimane, continuando il tuo incredibile cammino di libertà dal fumo, **presto sarai a corto di ostacoli** e potrai continuare a trascorrere la tua nuova vita, da non (più) fumatore, in modo molto più sereno e naturale.

Molti triggers sono semplicemente reazioni a stimoli che avevi associato alla sigaretta (dopo il caffè, dopo pranzo, vedendo una persona che fuma o anche sentendo l'odore della sigaretta).

Dopo tanti anni di fumo e di continue associazioni, è quasi naturale il desiderio di accendere una sigaretta in presenza di questi stimoli.

Non lasciare che questo fermi il tuo successo!

Cerca di capire che quando arriva il desiderio di fumare, non hai veramente bisogno di una sigaretta: ERI solo abituato a reagire così.

In passato, in presenza del trigger, hai risposto accendendo la sigaretta ed hai fatto così per molti anni.

Ma adesso, è un associazione che adesso deve essere interrotta!

Ricorda, ogni comportamento, se non più rinforzato con la ripetizione, è assolutamente reversibile.



Così, se ti trovi a desiderare una sigaretta, cerca di capire che il tuo desiderio è semplicemente innescato da una reazione ad uno stimolo che avevi associato alla sigaretta.

Non importa ciò che ti innesca il desiderio di fumare.

È importante sapere che questo desiderio è solo un pensiero: il pensiero di fumare una sigaretta.

E quando questo pensiero si insinuerà nella tua testa, invece di combatterlo, lascialo andare e venire, lascialo essere.

Usa la potentissima strategia **NCR4** (di cui ti invito a rivedere i passi nella sezione di approfondimento) e senti la libertà di pronunciare con gioia la frase:

Sono un non fumatore e quindi non fumo più!

Ricorda sempre che un trigger, uno stimolo da solo, non potrà mai causare una ricaduta: **è solo un pensiero!**

Lascia che rimanga tale perché entro pochi minuti andrà via.

Una ricaduta si verificherà solo se ti farai agganciare dal pensiero di fumare una sigaretta e gli darai retta fino al punto di accenderla.

Ricorda anche che smettere di fumare l'ultima e definitiva sigaretta è stata una decisione straordinariamente importante: una delle decisioni più importanti della tua vita.

Non dire semplicemente "io non devo fumare", devi fare in modo di non fumare, mai più per nessuna ragione al mondo, **neanche un tiro!**

Hai già imparato che una sigaretta si trascinerrebbe dietro tutto quello che aveva a che fare con il fumo, tutti i problemi, la puzza, i costi e le implicazioni per la salute che erano la più grave delle conseguenze, considerando che ti stavano portando subdolamente alla morte.



Ricorda che l'unico modo per rimanere con successo un non fumatore, a prescindere da quante volte si potranno verificare i triggers, è quello di essere fedele all'impegno che hai preso con te stesso di non fare mai più un tiro!

Infine, se ti abitui a guardare la sigaretta per come è realmente - ovvero uno strumento di rovina e di morte - sarai in grado di andare lontano dalla ricaduta.

Irrobustirai così l'atteggiamento di chi è veramente contento di essersi liberato da una trappola mortale.

E non ti sentirai privato di nulla, anzi sarai grato a te stesso.

Festeggia la tua vittoria!

Celebra il Piacere di Smettere!

A domani,

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"