



Le 15 Affermazioni **S.M.I.L.E.**

Esercitazione



“Io sono un “Non Fumatore” quindi non fumo più”

Quando eri un fumatore avevi costruito la tua identità sul concetto del fumo.

La tua mente si raccontava costantemente:

"Io sono un fumatore". "Io sono un fumatore". "Io sono un fumatore".

Questa identità era il carburante principale della tua motivazione a fumare.

Adesso, nella tua testa, stai già costruendo una nuova identità quella di “non fumatore”.

Hai sostituito la parte di te “Io fumo” con una nuova identità:

“Io sono un non fumatore quindi non fumo più”.

**“Io sono un Non Fumatore S.M.I.L.E:
Sorridente Motivato Invidiato Libero e Entusiasta”.**

Tieni questo bene in mente nella tua mente e ripetilo a te stesso a intervalli regolari.

Ciò ti aiuterà in modo proficuo ad irrobustire la tua nuova psicologia di libertà dal fumo.

Per contribuire ancora di più a questo processo, ti chiederò di fare alcune affermazioni quotidiane, ogni giorno, per il primo mese dopo aver spento l'ultima sporca sigaretta.

Prima di spiegare che cosa devi fare, lasciami affermare che questo esercizio non è un optional, ma è una parte obbligatoria del training **SMETTOSEMPLICE**.

Non importa se ripetere le affermazioni ti possa sembrare strano o un po' new age.



La realtà è che: le affermazioni che utilizzerai fanno una grande differenza nel rimuovere gli ultimi eventuali residui di condizionamento mentale.

Ricordati che una serie di menzogne e inganni hanno nutrito la tua mente quando eri un fumatore.

Adesso, alimenterai quotidianamente, per i prossimi trenta giorni, la tua mente con grandi cucchiari di cibo della verità.

Ecco tutto quello che devi fare:

- Dedicati 5 minuti ogni giorno.
- Trova un posto dove puoi essere solo.
- Prendi la lista delle affermazioni giornaliere (vedi più sotto) e leggi ad alta voce la prima affermazione.

Quindi, rileggila una seconda volta.

- Concentrati su quello che stai leggendo e credici con tutto te stesso.
- Pronuncia le affermazioni con un grande sorriso sul tuo viso.
- Leggi il resto della lista di affermazioni facendo attenzione a leggere ogni affermazione ad alta voce per due volte.

Effettua questa operazione ogni giorno per i primi 30 giorni dopo la tua ultima sigaretta

E' molto semplice, ma funziona come per magia.

Ecco la lista delle 15 Affermazioni **S.M.I.L.E.**



Le 15 Affermazioni **S.M.I.L.E.**

1. Io sono un non fumatore quindi non fumo più!
2. Amo la mia Nuova Vita da Non fumatore **S.M.I.L.E.:**
Sorridente **M**otivato **I**nvidiato **L**ibero e **E**ntusiasta!
3. Ho il controllo totale dei miei pensieri e delle mie reazioni e in tal modo rendo semplice non ricominciare a fumare!
4. Fumare era solo un grande e clamoroso inganno!
5. Ora che ho visto le sigarette, per ciò che realmente sono, non posso esserne più ingannato!
6. Quando sento la voglia di fumare, posso pensare che sia un colpetto sulla spalla da parte di quel nicoparassita, che ho schiacciato una volta per tutte: Addio!
7. La decisione di smettere è stata, senza dubbio, una delle migliori decisioni che io abbia mai preso!
8. Smettere di fumare mi ha salvato la vita!
9. Non invidio gli altri fumatori. Sono costretti a fumare solo per placare temporaneamente la loro tossicodipendenza!
10. Non ho più bisogno di una stampella/sigaretta!
11. Sono fiducioso delle mie capacità: lo valgo!
12. Sto già godendo di alcuni degli infiniti vantaggi di essere un Non-Fumatore e sono impaziente di sperimentarne ancora di più nel prossimo futuro!



13. Accolgo un giovane e sano me stesso!

14. È meraviglioso sentirmi di nuovo in salute, avere energia extra, essere più fiducioso, avere più soldi da spendere e non essere più schiavo della dipendenza da nicotina.

15. La vita è straordinaria!

Il vero segreto per diventare un Non Fumatore **S.M.I.L.E.** consiste nell'assumere un nuovo assetto mentale in cui tu credi fortemente.

Ricorda che devi entrare nel giusto stato emotivo prima di iniziare a leggere per ripetere le 15 affermazioni.

Ribadisco che, anche se pensi che ripetere le 15 affermazioni sia stupido o che non sia nel tuo stile: per te è di importanza vitale! E voglio che tu lo faccia lo stesso.

Pensa che le 15 affermazioni siano il farmaco da assumere quotidianamente per debellare la tua voglia/malattia.

Questa terapia antifumo dura 30 giorni e ben conosci l'efficacia della "giusta pillola " quando viene assunta ogni giorno: la malattia scompare!

Non dimenticare che in questo percorso è necessario impegnarsi totalmente!

Senti la libertà di farlo e basta!.

Tifo per Te!
Tifo per il Tuo Successo!

Il Tuo Allenatore Personale
per La Libertà definitiva dal Fumo
Fabio Bernardi