



## **MODULO 6**

### **Consigli ed extra**

Se hai seguito quello che ti ho detto oggi dovresti aver iniziato ad applicare il metodo Lit. Probabilmente appena hai iniziato con la prima tecnica sta mattina e ti sei sentito un imbecille, ti capisco anche io mi sentivo così ma tranquillo fra un paio di giorni ti abituerai. Questo modulo contiene degli argomenti non trattati prima e dei consigli da applicare durante la seconda fase

#### **Sigaretta “speciale”.**

È quella che il fumatore pensa che li mancherà più di tutte, come quella la mattina, quella dopo

il caffè o un pasto oppure ad una festa bevendo qualcosa di alcolico. La verità è che tutte le sigarette sono le stesse, alleviano i sintomi, ma più i sintomi sono acuti più la sensazione provocata dalla dopamina sarà piacevole, quindi al mattino la sigaretta sembra qualcosa di spettacolare ma è tutta un'illusione perché è proprio questa la causa di tutto ciò. Da non fumatore non mi sveglio più la mattina di fretta pensando solo a quando fumerò la prossima sigaretta, ma rilassatissimo e pieno di energie senza neanche minimamente considerare minimamente questa. Questo perché è da anni che non fumo più, probabilmente i primi giorni avrete dei pensieri a riguardo quando vi sveglierete, ma grazie agli esercizi andranno via subito.

Molti fumatori amano fumare dopo i pasti, lo

considerano una degna conclusione come altri fanno con un cioccolatino o una tazzina di caffè. Però alcuni studi hanno dimostrato come fumare una sigaretta dopo i pasti equivale a fumarne almeno dieci. Il fumatore accende la sigaretta trattandola come il dessert perché dopo mangiato **sembra** darli una grande sensazione di piacere, la verità è che sembra così deliziosa perché dopo mangiato inizia il processo di digestione, che fa sentire la persona rilassata e tranquilla per via della sonnolenza causata, e con l'introduzione della nicotina questa sensazione si amplifica per via della dopamina rilasciata che conferisce un'altra sensazione di piacere. Fumata la sigaretta però svanisce tutto, soprattutto la vera sensazione di rilassamento provocata dalla digestione.

Vi posso assicurare da non fumatore che dopo una bella mangiata entro in una dimensione in cui esiste solo un'intensa sensazione di

tranquillità e rilassamento, così intensa che se non bevo un caffè mi addormento. È una sensazione stupenda.

### **Cosa fare se vi sentite un pochino agitati.**

Per quanto lieve sia la dipendenza fisica provoca una senso di agitazione. Quando vi sentite così, o semplicemente avete una leggera voglia di sigaretta, fate questo esercizio: andate in un posto tranquillo, sedetevi o meglio distendetevi e iniziate a tirare ogni singolo muscolo del corpo. Dalla faccia arrivate sino ai polpacci. 10 secondi a muscolo, dalla testa passate al busto, tirate il petto, le braccia, i dorsali, gli addominali e arrivate alle gambe.

### **Consigli per i primi giorni, probabilmente alcuni li conoscete già.**

- Buttare via tutti i pacchetti, i posa cenere, accendini e qualsiasi cosa riguardi il fumo.
- Evitare zone in cui si fuma, se proprio

dovete uscire con gli amici e li vedete fumare guardateli con peccato e cercate di aiutarli.

- Non pensate continuamente che state diventando non fumatori, lasciatevi andare e basta.
- Fate attività fisica, anche 30 minuti al giorno in casa bastano.
- Bevete molta acqua.
- Evitate troppi caffè.
- Evitate eccessive bevande alcoliche.
- **Dormite almeno 8 ore a notte.**
- Bevete una tisana se vi sentite un po' agitati i primi giorni a causa della lieve dipendenza fisica.
- **Seguite le istruzioni del metodo lit.**

## **Evitare la ricaduta.**

Se siete in un brutto periodo oppure con gli amici e vi propongono una sigaretta per evitare

la ricaduta basta semplicemente ricordarsi cosa avete imparato in questo percorso, che è un'illusione e non esiste una sola sigaretta ma una catena formata da decine di migliaia di queste. Non dovrebbe venirvi nessuna intenzione ma se vi venisse non fatevi ingannare dal “dai ne fumo tanto sono già diventato un non fumatore per una non succede niente, e poi riesco a controllarmi. E se riprendo a fumare mi basta applicare il metodo Lit; no non funziona così. Se fumate la sigaretta non succede niente, starete solo che peggio e vorreste tornare indietro.

In quel momento prendete coscienza e ricordate ciò che avete imparato qui, che è una trappola e illusione. Rileggete anche l'intero corso se ne avete bisogno.

## **Sigaretta elettronica, IQOS e cerotti.**

Magari qualche volta avete chiesto consigli su come smettere di fumare e vi hanno risposto con: “comprati la sigaretta elettronica io ho smesso così”, oppure i cerotti o questa nuova IQOS di cui tutti parlano.

Beh non funziona così, in realtà non ha smesso, ha solo cambiato il suo canale di distribuzione di nicotina che è la droga che causa la tossicodipendenza, è lei la principale causa di danni verso il soggetto. Certo, molte sostanze scompaiono nella sigaretta elettronica ma in essa ce ne sono molte di chimiche, che alcune fanno anche più male. Il problema è che i fumatori di sigaretta elettronica lo negano perché pensano di non riuscir mai a diventare non fumatori e pensano di aver trovato la soluzione.

Oppure la IQOS, mi hanno detto che è solo a

base di nicotina, è pericolosissimo il danno psicologico e la dipendenza che crea, non provate a fumarla e se l'avete buttatela via.

In realtà chi utilizza questi surrogati non sarà mai libero e felice come non fumatore, anzi è ancora più schiavo della nicotina di una persona che fuma sigarette contenenti tabacco, il problema è che non sa neanche di esserlo.

### **Amici e parenti.**

Appena diventati non fumatori consigliate questo percorso ai vostri amici e parenti fumatori che lottano per “smettere di fumare”, ve ne saranno molto grati.

Se ne avete la possibilità vi chiedo inoltre di lasciarmi una recensione, tramite video,



messaggio o email per dirmi come sta andando. Ho una bella sorpresa per tutti coloro che lo faranno.

**Complimenti per aver deciso di diventare non fumatore, non lo dico per lusingarti ma sei una persona molto intelligente e coraggiosa, hai speso i soldi che ti avrebbero potuto comprare molti pacchetti di sigarette, vuol dire che ce la farai a diventare non fumatore, ne sono sicuro. Ricorda, se fallisci riprova e riprova. Il percorso è finito, hai tutto quello che ti serve per diventare non fumatore facilmente e velocemente, sentiti libero di rileggere ogni modulo quante volte tu voglia. Fra 17 giorni preparati a spegnere la tua ultima sigaretta, e mentre lo fai sii felicissimo, credo proprio che avrai fretta di spegnerla. Spenta non devi aspettare che**

**succeda niente, continua con gli esercizi e non farci caso che sei diventato non fumatore, vivi la tua vita come hai fatto sempre ma senza fumare, che è molto meglio.**

Ti chiedo se puoi lasciarmi una recensione, un video, un messaggio, una email, se lo fai ho una bella sorpresa per te.

Ricorda, che devi leggere questo modulo 3 volte, sempre con **estrema serietà**, **immaginandoti ogni frase che leggi e associarne il senso alla tua situazione.**