



Modulo 5

Diventare non fumatore

Ricorda che devi leggere attentamente senza alcuna fretta perché alcuni concetti sono molto più fini di quanto lo sembrano.

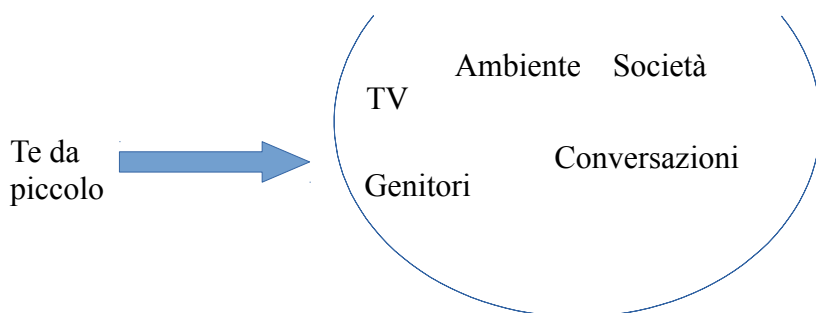
Prima di iniziare rileggi attentamente il primo modulo.

Come la maggior parte delle persone ha iniziato a fumare:

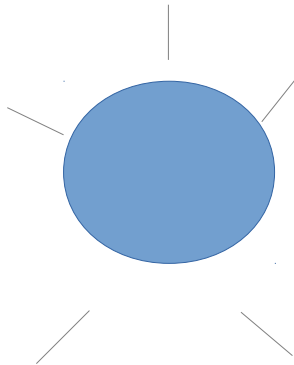
Quando eri molto piccolo, la tua mente inconscia era completamente aperta. Non avevi una mente conscia, quindi non potevi distinguere ciò che era giusto o sbagliato. La tua mente assorbiva le informazioni e le dava per vere.

Genitori, tv, pubblicità, ambiente, conversazioni ti hanno messo in testa che fumare in qualche modo sia utile, sennò le persone non lo farebbero. Quando hai provato la prima sigaretta lo hai fatto con quella convinzione, di sicuro ti avrà fatto schifo e hai tossito, allora sei arrivato alla conclusione che se fa così schifo e uccide ma nonostante ciò le persone fumano lo stesso vuol dire che dovrà avere qualche utilità, a causa di ciò ogni volta che si presentava l'occasione fumavi e piano piano hai iniziato a comprarti i pacchetti, il tutto sommato alla sensazione di piacere e appagamento causata dalla nicotina ha fatto in modo che:

- si sia formata la tossicodipendenza
- si è immessa nella tua mente che fumare è utile, aiuta, bello e funzionale



Pubblicità Radio



Di conseguenza dato che ognuno possiede l'immagine di se stesso, mano a mano che fumavi la tua immagine è diventata quella di fumatore.

Adesso inconsciamente credi che sia utile e ti vedi come un fumatore nonostante tu lo possa negare. Se ci pensi è lo stesso processo con cui si sono formate le paure.

Ciò che devi fare quindi è creare una nuova immagine di te stesso da depositare all'interno della mente inconscia. È necessario che vi sia un presupposto, una giustificazione o una ragione per decidere che, mentre la vecchia immagine è errata la nuova è esatta. Nel modulo 3 ho dimostrato come ciò che credi riguardo al fumo sia falso. Non è possibile formare una nuova immagine dell'io senza sentire che è basata sulla verità. L'esperienza ha dimostrato che, allorché un individuo muta la propria immagine, ha la sensazione che, per una ragione o per l'altra, egli finalmente “veda” o realizzi la verità su se stesso, l'essere umano non è stato creato per assorbire veleni ed essere costantemente in uno stato di ansia, tristezza, agitazione, nervosismo e molto altro ma mi fermo qui.

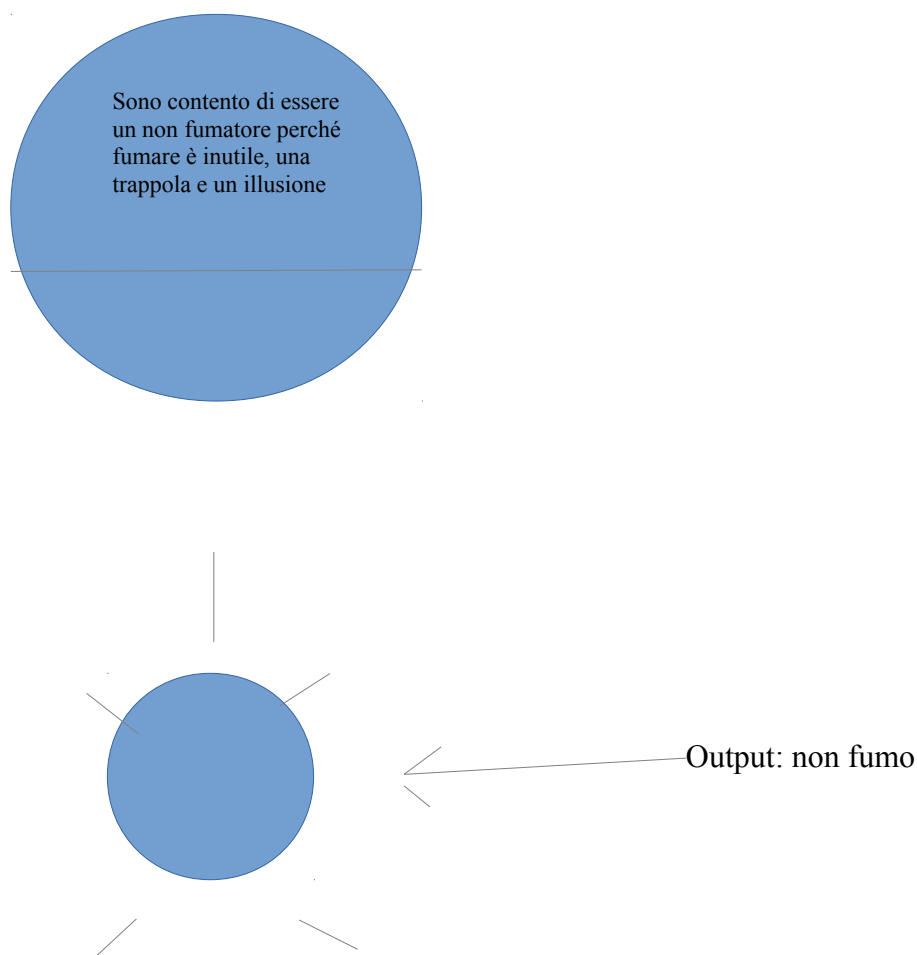
Quello che dobbiamo fare è far sì che:

- La tua immagine di te stesso sia: sono un non fumatore.
- I tuoi paradigmi riguardo al fumo siano: non è per niente piacevole, non è utile, è una trappola e un'illusione.

Facendo così dopo aver spento l'ultima sigaretta non avrai nessuna minima voglia di accendertene un'altra, non ci penserai neanche e se vedi qualcuno fumare ti viene peccato per lui. È un processo che deve divenire automatico, pensi alla sigaretta ma non accade nulla, nessuna voglia, nessun desiderio. Questo è il nostro obbiettivo.

Il problema di chi smette con la forza della volontà è che pensa costantemente a quanto tempo sia passato dall'ultima sigaretta, pensa che dopo un tot di tempo li sparirà la voglia, sbagliato. I sintomi

d'astinenza fisica non si sentono neanche, sono solo un leggero vuoto, è tutta una questione psicologica.



Come?

Attraverso la ripetizione

In cosa consiste?

- Si tratta di sovrascrivere il nostro programma vizioso con un programma virtuoso. Finché questo non accade, nessun cambiamento duraturo potrà essere fatto.
- La mente si può riprogrammare in 3 modi: shock emozionale, quando una persona vede il proprio genitore morire a causa del fumo molte volte subisce un trauma emotivo e da quel giorno non fuma più, ipnosi, di solito i fumatori vanno da un ipnotista ma questa pratica oltre a essere molto costosa e inefficiente se non eseguita costantemente è anche molto pericolosa, e ripetizione, quella che useremo noi.
- Molte persone provano a cambiare i loro comportamenti e lo fanno in modo conscio (si impegnano). Purtroppo, i comportamenti sono il risultato della nostra mente inconscia (quantomeno i

comportamenti che ci vengono automatici). Sono i nostri comportamenti che causano i nostri risultati, ma bisogna agire sui paradigmi che CAUSANO questi comportamenti per ottenere risultati duraturi e apprezzabili.

- La **ripetizione** è sicuramente il tema più importante. E tramite la ripetizione che abbiamo imparato il nostro nome, ad allacciarsi le scarpe, ad andare in bicicletta, una lingua straniera ed è tramite la ripetizione che siamo diventati bravi a fare qualunque cosa nella quale siamo bravi. Nessuno diventa bravo a giocare a tennis se pratica il tennis una volta sola.
- Le informazioni vanno sostituite, il “vuoto” non esiste. Un paradigma negativo non può essere “cancellato”, ma deve essere sostituito.
- I paradigmi si riprogrammano, per grossa parte, tramite la ripetizione di informazioni e idee che sono congruenti a ciò che vogliamo ottenere.
- Il nostro paradigma farà di tutto per resistere.
- È un processo piuttosto violento che può causare una leggera sensazione di inadeguatezza. Il cambiare genera fastidio.

In poche parole bisogna sostituire i tuoi paradigmi riguardo al fumo e l'immagine di te stesso attraverso la ripetizione di concetti. Quando pensi di te stesso devi vederti come non fumatore.

Quello che devi fare.

Prima tecnica

Da domani in poi per 18 giorni precisi, continuando a fumare, ti prenderai un quaderno in cui scriverai ogni mattina appena sveglio e alla sera prima di andare a dormire: sono molto contento di essere un non fumatore perché ho capito che è inutile, per niente piacevole, una trappola e un'illusione. E dopo averlo scritto leggerai attentamente la mappa complessiva di questo percorso che ti ho preparato.

IMPORTANTE CHE:

- mentre scrivi ti immagini di essere un non fumatore, che non hai alcun desiderio di fumare una sigaretta, che hai capito che è inutile e per niente piacevole, una trappola e un'illusione. Devi concentrarti e vedere quest'immagine
- dopo una settimana che lo fai bene non inizi a calare e quindi scrivendo velocemente deviando qualche volta. Mai deviare, o lo fai bene e attentamente o non lo fai. Devi essere costante e prestare attenzione.

Seconda tecnica

Inoltre devi prenderti 10 minuti al giorno, dove ti recherai in un ambiente silenzioso e comodo. Chiudi gli occhi e immagina di essere al cinema mentre guardi un film su te stesso. Nel film sei un non fumatore, stai svolgendo una qualsiasi attività, sei in forma, sorridi, hai dei denti bianchi, sei veramente felice, pieno di energia, bello e non hai alcun desiderio di fumare anzi ripudi la

sigaretta. Il film deve essere il più dettagliato possibile, aggiungi particolari, devi sforzarti mentalmente. Devi farlo costantemente e bene.

Meglio se lo fai di mattina perché la mente inconscia ha molta più influenza.

Stai letteralmente trasmettendo le tue nuove credenze e la nuova immagine di te stesso verso la mente inconscia. Stai diventando non fumatore.

Durante la giornata cerca anche di immaginarti come non fumatore il più volte possibile.

All'inizio potrà sembrare imbarazzante ed una scemenza, lo so, tu comunque fallo e vedrai che dopo 2-3 giorni non sarà più così.

Probabilmente hai voglia di buttare via la sigaretta per sempre già da oggi, ma non farlo. Ti ripeto, **dopo 18 giorni contati da domani, che scrivi sul quaderno e ti immagini questo film intensamente fai il quiz e, come nel libro di Allen Carl, fuma l'ultima sigaretta decidendo che non fumerai mai più.** Dopodiché continua ad applicare il metodo Lit fino a quando non sei sicuro di essere diventato non fumatore, almeno altre 2 settimane dopo aver buttato via la sigaretta.

Ricapitoliamo

1 Aprile.	Ho letto l'introduzione e il primo modulo 3 volte.
2 Aprile.	Ho letto il secondo modulo 3 volte.
3 Aprile.	Ho letto il terzo modulo 3 volte.
4 Aprile.	Ho letto il quarto modulo 3 volte.
5 Aprile.	Ho letto il quinto modulo 3 volte.
6 Aprile.	Sto leggendo il sesto modulo e lo farò 3 volte.
7 Aprile fino al 25 Aprile	Inizio ad applicare il metodo Lit e leggo il settimo modulo 3 volte.
26 Aprile, inizia la seconda fase.	Faccio il quiz, fumo l'ultima sigaretta e divento un non fumatore per sempre continuando a fare ciò che mi dice sia il modulo 6 che il 7.

Il momento adatto.

Se magari nella settimana in cui dovrai buttare via la sigaretta per sempre ti trovi in un periodo non adatto comincia allora dalla prossima perché devi stare tranquillo e avere meno pensieri per la testa possibili.

Cosa succede e succederà?

I 18 giorni in cui scrivi, leggi e ti fai il film intensamente non vedrai l'ora di diventare non fumatore, ma allo stesso tempo sarai scettico e penserai che forse fallirai; è normale stai tranquillo, perché quando l'essere umano non vede l'ora di fare una cosa si auto sabotà allo stesso tempo.

Tu continua ad applicare il metodo e mentre lo fai vai in contro allo scetticismo, sii sincero e ammetti che forse dopo i 18 giorni può succedere che duri un giorno senza fumare (questo succede perché ti vedi ancora come fumatore e hai i vecchi paradigmi). Sii consapevole di ciò ma immagina che non andrà così, immagina che dopo 18 settimane diventerai non fumatore per sempre nonostante ci sia la probabilità di fallire, tu ci riuscirai lo stesso.

Inoltre ti sentirai abbastanza strano, è normale stai cambiando la tua identità.

Il 19 giorno dall'inizio dell'applicazione del metodo Lit fai il quiz e fuma l'ultima sigaretta, mentre lo fai guardala come quello che è, una trappola, un'illusione, la depressione in un oggetto. La carta che sta bruciando è la fine dei giorni da schiavo di questa follia e appena finita di bruciare la tua vita cambierà.

Perché si applica il metodo Lit mentre si fuma?

Perché facendo così sperimentate sulla vostra pelle ciò che è contenuto in questo percorso, le false credenze, gli effetti del fumo, la relazione fra mente e fumo e tutto ciò di cui abbiamo “parlato”, vi renderete conto che il fumo è un'illusione e non vi sta dando niente di niente, ma crea un vuoto e lo riempie distruggendovi la vita.

Questo farà sì che non vediate l'ora di fumare l'ultima sigaretta e diventare non fumatori. Noterete che già la prima settimana che applicate il metodo Lit inizierete a sentirvi a disagio mentre fumate.

I “sintomi d'astinenza”.

C'è una grande speculazione attorno a questi, le persone dicono “smettere di fumare è difficilissimo, i sintomi d'astinenza sono terribili o “non riesco a smettere di fumare per via dei tremendi sintomi d'astinenza”.

Certo, la nicotina è una droga e causa tossicodipendenza, i sintomi d'astinenza ci saranno ma lievissimi, è come sentire una leggera fame, un senso di vuoto. Ma tu hai capito che essere non fumatore è bellissimo. Se li sentirai li prenderai come un segno positivo perché vuol dire che stai per cambiare la tua vita, non cercare di combatterli, ignorali e vedrai che dopo 5 minuti se ne andranno via.

Cosa evitare.

Come ho detto prima, nonostante state cambiando la vostra mentalità riguardo al fumo, la vostra mente si oppone al cambiamento ed il cervello diventa molto subdolo quando si tratta di dopamina, può succedere di avere qualche tentazione usando scuse come: “dai tanto smetterai fumati una sigaretta ora, l'ultima”. E in quel momento se ci pensate troppo la vedrete come se vi porta in un'altra dimensione. Semplicemente svegliatevi, capite cosa sta succedendo e se proprio volete leggete l'intero percorso. Modificando intensamente la vostra immagine e i vostri paradigmi raramente avrete queste tentazioni.

Un trucco che consiglio per combattere queste piccole tentazioni è di immaginare lo scenario che accadrebbe se accettaste, sicuramente vorreste tornare indietro perché ve ne pentireste, immaginate quindi che siete tornati veramente indietro nel tempo e quindi avete la possibilità di rifiutare e capire che è un'illusione.

Ma l'importante è ignorare queste voglie e non pensare minimamente all'opzione “fumare una sigaretta e basta”.

Ciò che devi fare è quindi:

- Da domani per 18 giorni ogni giorno scrivere la mattina appena alzato e la sera prima di andare dormire la seguente frase: sono molto contento di essere un non fumatore perché ho capito che è inutile, per niente piacevole, una trappola e un'illusione. Può essere imbarazzante e strano all'inizio, è normale, mi sentivo uno scemo a farlo ma funzionò.
- Ogni giorno leggere la mappa complessiva dopo aver scritto la frase, sia mattina che sera.
- Prenditi 15 minuti ogni giorno e immagina di essere al cinema e di star guardando un film su te stesso. Nel film sei non fumatore ,stai svolgendo una qualsiasi attività, sei in forma, stai sorridendo, hai i denti bianchi, sei veramente felice, pieno di energia, bello e non hai alcun desiderio di fumare anzi ripudi la sigaretta.
- Ogni giorni immaginarti il più volte possibile come non fumatore.
- Ogni 6 giorni prendersi un po' di tempo e rileggere attentamente l'intero corso.
- Il 19 giorno fare il quiz e fumare l'ultima sigaretta decidendo che sarai un non fumatore per sempre.
- Continuare con gli esercizi finché non ti senti sicuro, almeno due settimane.

Ricorda di seguire queste indicazioni, se non lo fai non ci sarà nessun risultato.

- **Ogni esercizio va fatto al massimo ed intensamente, vietato aver fretta di finirlo, fallo con il giusto ritmo, le immagini devono essere chiare e dettagliate**
- **costanza, farlo bene tutti i giorni, è facile il primo giorno ma il secondo terzo o quarto no, semplicemente stai tranquillo e fallo attentamente.**

La credenza comune.

Quando ho fatto fare questi esercizi ai miei amici e parenti ho notato che la maggior parte affrontava tutto ciò con la mentalità del sacrificio e della perdita, questo a causa del paradigma che dice che fumare sia utile. Devi affrontare il tutto sapendo che stai per cambiare la tua vita, è una delle cose più belle che ti sta succedendo, ti stai liberando. Ma credo che ne sei già consapevole.

Il fallimento.

Se al termine della prima fase, dopo aver fumato l'ultima sigaretta ti senti insicuro e ci ricasci di nuovo non disperarti, è del tutto normale, può succedere, quello che devi fare è semplicemente continuare con gli esercizi e dopo 7 giorni riprovare. Ti assicuro che se fai gli esercizi bene e costantemente non ci penserai neanche due volte a fumare un'altra sigaretta.

Già dopo 48 ore da non fumatore le papille gustative si sono rivitalizzate, finalmente puoi provare il vero piacere del mangiare. Dopo 21 giorni da non fumatore la nicotina e il monossido di carbonio sono spariti, non avrai più quella sensazione di vuoto, ti vedrai come non fumatore, saprai che il fumo è una **merda**, scusami il termine ma è la definizione più appropriata, e inizierai a sperimentare tanti di quei benefici che ti chiederai come sia stato possibile che te li sei dimenticati.

La trappola del rimborso.

La mia azienda concede il rimborso entro 30 giorni dall'acquisto, all'inizio ero contrario di ciò perché questo può diventare un grande ostacolo perché il cervello userà questo fattore per abbindolare la persona, “fuma la sigaretta, chiedi il rimborso e avrai 200€ in più”.

E dopo un eventuale fallimento la persona non vuole più ritentare perché pensa che il metodo non funzioni, richiedendo il rimborso e riprendendo a fumare.

La ragione per cui concedo il rimborso è per rimuovere tutti gli scetticismi e far sì che le persone prendano la decisione di diventare non fumatori.

Siate sinceri con voi stessi e non fatevi abbindolare da questa trappola, ogni volta che ti viene in mente realizza che è un'illusione **perché dopo un mese da non fumatore ti sei già ripagato il percorso, dopo un altro mese hai già 200€ per te, dopo un anno 1500-2000€.**

Un messaggio a coloro che vogliono fare i furbi.

Se sei una persona che ha l'intenzione di chiedere il rimborso prima ancora di fumare l'ultima sigaretta per ingannarmi ti dico semplicemente che non diventerai mai un fumatore perché non c'è la giusta serietà da parte tua, non sei disposto a spendere i soldi per una dozzina di pacchetti di sigarette come puoi pretendere di diventare un non fumatore?

Domani mattina inizierai ad applicare il metodo Lit e successivamente leggerai il modulo 6.

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

Metodo
Lit 