

## **Modulo 4.**

### **Essere non fumatore.**

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

Qui ti elenco tutti i vantaggi e benefici dell'essere un non fumatore, si la maggior parte sono l'opposto delle conseguenze ma devi capire cosa otterrai da non fumatore, purtroppo non si parla molto di queste cose, per questo vengono sottovalutate, ma sono il motivo principale per cui bisogna diventare un non fumatore.

## **Felicità per la tua eventuale o futura famiglia.**

Si certo, devi farlo inanzi tutto per te stesso, se diventi un non fumatore non è per loro ma per te. Ma in ogni caso la tua famiglia sarà felicissima a vedere che non sei più triste, ansioso, nervoso e in pericolo di cancro. Inoltre con tutti i benefici che si ottengono da non fumatore sarai molto più affettuoso con loro, e loro ricambieranno.

## **Odore.**

Addio all'insopportabile odore rilasciato dai tuoi vestiti e capelli. In più basta dover star lontano dalle persone mentre si parla per evitare di farle sentire il tuo alito tremendo.

## **Soldi.**

In questo percorso non ho parlato molto, perché l'obiettivo è diventare fumatori per se stessi, la parte economica poi vien da se.

Nonostante ciò è incredibile come la maggior parte dei fumatori non riesca ad arrivare a fine mese per via del vizio. Spendono 150-300 € al mese per vivere una vita orrenda e ammazzarsi da soli. Diventando non fumatore avrai 1500-2000 € all'anno disponibili, puoi pagarti il mutuo, fare una vacanza o comprarti qualcosa che hai sempre voluto, inoltre già dopo un mese ti sei ripagato il percorso.

### **Miglior rapporto con le persone.**

Sicuramente scacciare il nervoso, l'ansia e il cattivo umore aiuta notevolmente a relazionarsi con le altre persone. 10 anni fa ero un fumatore e per via degli sbalzi d'umore creati dalla sigaretta ero solito ad essere brusco e scortese con qualunque persona entrassi in contatto. Mi ricordo che un giorno non avevo fumato per

molte ore perché ero senza sigarette e i tabacchi erano tutti chiusi. Il giorno dopo mentre mi dirigevo nervoso e accecato dalla rabbia verso il tabacchino più vicino diedi una forte spallata ad una persona, chiedevo sempre scusa ogni volta che facevo un torto ma quel giorno andai avanti. 1 minuto dopo arrivai al tabacchi, presi le sigarette e appena uscito me ne accesi una avviandomi verso casa ripercorrendo la stessa strada. Mentre camminavo vidi un uomo a terra e mi ricordai di essere stato la causa di ciò, allora mi avvicinai per aiutarlo e chiederli scusa, appena lo vidi in faccia mi accorsi che era il mio vicino di casa.... Inutile dire che per i prossimi 2 mesi dopo fui guardato male e osservato tutto il tempo.

## **Estetica.**

Il corpo diventa più tonificato e i muscoli più formosi, la pelle diventa liscia e assume un colorito più naturale, i capelli più morbidi, le

rughe spariscono, i denti iniziano a tornare bianchi, le labbra rosse e gli occhi assumo un colore vivace acquisendo di nuovo la capacità di vedere i colori più limpidamente. Tutto fa diventare letteralmente più belli, più piacevoli agli occhi delle persone e infonde una grande sicurezza in se.

## **Costanza.**

Come abbiamo detto prima il fumo ostacola la “Prospective Memory”, ossia l’abilità cognitiva di completare, nel futuro, attività progettate nel passato. Si sa che l'unico modo per raggiungere un obiettivo, che sia personale, sportivo o monetario, è attraverso la costanza e persistenza. Diventando non fumatori si ottengono di nuovo queste importantissime capacità che permettono a chiunque abbia la forza di applicarle per realizzare il suo scopo.

## **Niente più paura**

Addio alla paura di restare senza sigarette, di dover stare lunghi tempi in edifici in cui non si può fumare, alla paura che i negozi di sigarette siano chiusi, di essere criticati dai non fumatori, alla paura di contrarre un cancro e alla paura che la paranoia che abbiamo in testa accada veramente.

## **Concentrazione.**

Incredibile come dopo essere diventati non fumatori si ha un notevole aumento della concentrazione e capacità d'attenzione. Questo perché acquisendo più ossigeno il cervello lavora meglio, il corretto rilascio di dopamina *permette* di incanalarne verso l'attenzione di una determinata faccenda e la scomparsa “dell'astinenza” di rimuovere il costante

peniero di quando ci si fumerà la prossima sigaretta.

## **Fiducia in se.**

Non dover dipendere più da un oggetto che ha ucciso milioni di persone provoca una grande fiducia in se, perché ci vuole coraggio ad aprire gli occhi e vedere come stanno le cose. Da non fumatori vi assicuro che potete affrontare con successo le situazioni difficili. A differenza di chi smette di fumare sforzandosi nel momento in cui si va incontro ad un momento basso della vita lo si affronta e gestisce senza neanche pensare alla possibilità di riprendere a fumare.

## **Sonno**

Sbarazzandosi della sigaretta si avrà finalmente la qualità del sonno necessaria per affrontare la giornata, grazie al miglioramento dell'attività

respiratoria, alla diminuzione delle onde cerebrali di tipo alfa, onde cerebrali tipiche della veglia ad occhi chiusi, alla cessazione del rilascio dei neurotrasmettitori legati al risveglio (come la dopamina) e al rilascio di quelli legati al sonno (come serotonina o GABA, l'amminoacido gamma – amino ). In più potete dire addio ai risvegli nel bel mezzo della notte causati dall'astinenza.

**Ricordatevi che un buon sonno influenza notevolmente la vostra energia, concentrazione e buon umore, è quindi di estrema importanza.**

## **Intelletto**

Diventando non fumatori ci si sbarazza degli ostacoli imposti alla mente ovvero il disturbo della “working memory”, della “prospective memory”, del danneggiamento delle capacità cognitive e del precoce invecchiamento



celebrale acquisendo una vasta lucidità mentale che permette di risolvere i problemi in modo più efficiente e veloce.

**Avere il cervello e la mente apposto è tutto nella vita.**

## **Buon umore**

Sicuramente il restauro del corretto rilascio naturale di dopamina, l'eliminazione dello stress, la scomparsa dell'ansia, l'eliminazione della paranoia, la lucidità mentale, una buona qualità del sonno e piacersi mentre ci si guarda allo specchio comporta un notevole aumento del buon umore.

Che aumenta la felicità dell'individuo.

## **Niente più ansia, stress e paranoia.**

Già, con l'aumento del buon umore questi stati spariranno, come spiegato nel modulo 3.

È fantastico non essere più stressati, ansiosi e paranoici. Svegliarsi il mattino con una tremenda voglia di alzarsi dal letto e lavorare a quello che si ama. A non dover essere costantemente nervosi e arrabbiati per qualsiasi minima cosa.

## **Positività**

Liberandosi si diventa inoltre una persona positiva, sia a corto e lungo termine; si avrà fiducia sia nell'andamento della giornata che nei prossimi dieci anni.

## **Gusto**

Probabilmente ora che siete fumatori mentre mangiate non sentite neanche il gusto della pasta. Da non fumatori finalmente si ritorna a sentire i sapori del cibo, scatenando un trionfo di emozione anche solo grazie ad una semplice

pasta al pomodoro. (già dopo 48 ore dopo aver fumato l'ultima sigaretta)

## **Rilassamento.**

A parere mio è il beneficio migliore, quando fumavo mi illudevo che rilassasse, invece ero stressato e agitato tutto il giorno, soltanto quando accendevo la sigaretta lo stress sembrava andare via e dato che ero accecato da quell'illusione pensavo che aiutasse veramente a rilassarsi, invece era la sigaretta che creava lo stress.

Fidati di me, da non fumatore si sperimenta il vero rilassamento. Dopo una giornata di lavoro o aver svolto un compito difficile o anche semplicemente stando in divano il corpo si lascia andare creando un incantevole sensazione di piacere e la mente è come se smettesse di pensare, portandoti veramente in un'altra dimensione. Questo è il **vero** rilassamento.

## **Tranquillità**

Parlo di tranquillità in generale, durante la giornata si è molto più tranquilli, non si ha preoccupazioni, non si è agitati o nervosi, si è propensi ad aiutare le persone e quando si incontra un evento inaspettato lo si affronta con tranquillità senza farsi problemi inutili.

## **Salute**

Sicuramente posso farti un elenco lungo 100 pagine riguardo a tutte le malattie e danni che il fumo causa, ti dico solo questo, è stupendo prima di addormentarsi non doversi far più le paranoie di quando scoprirai di avere un cancro o un'altra malattia degenerativa.

Oltre alla salute del tuo corpo che è importantissima, è fondamentale quella della tua mente, perché come ti ho detto prima la

mente influenza il 90% delle nostre azioni, liberandosi di quella schifezza si scatena quindi una reazione a catena incredibile.

## **Energia.**

Ovviamente non serve neanche scrivere che sbarazzandosi della sigaretta di acquisisce un enorme quantità di energia. Questa può essere incanalata verso la nostra passione, per far sport, per costruire, per far bene il nostro lavoro e molto altro ancora.

La parte più bella dell'aver energia è sentirsi veramente **vivi**, ricordarsi di dover svolgere una faccenda che prima odiavamo e adesso non vediamo l'ora di farla.

## **Evoluzione.**

Diventando non fumatori ci si accorge di molti aspetti della vita a cui non abbiamo mai badato,

ad esempio possiamo immergerci nei panni di una persona che ha una qualsiasi dipendenza e essere in grado di aiutarla perché il meccanismo di dipendenza dalla nicotina è il medesimo per tutte le altre. Oppure si è in grado di non essere tentati da altre trappole, come l'alcool o il gioco d'azzardo.

## **Libertà.**

È stupendo non dipendere più da sta schifezza, non doversi preoccupare di aver abbastanza sigarette, non dover aver l'astinenza e dover aspettare ansiosamente il momento in cui si fumerà la prossima sigaretta, non sentire niente di niente, essere del tutto tranquilli.

## **Felicità**

Diventando non fumatori si avvia una reazione a catena che non farà altro che aumentare la tua felicità:

- Non dover far più preoccupare la propria famiglia
- Avere soldi in più per mandarla in vacanza
- Non dover più usare chili di profumo (tra l'altro non funziona) per nascondere la puzza da fumo
- Migliorare il modo in cui ci relazioniamo con le persone
- Essere più belli
- Avere persistenza in qualsiasi attività e concluderla con ottimi risultati.
- Sostituire la paura con la calma.
- Riuscire finalmente a concentrarsi e risolvere i problemi che prima ci sembravano complicati.
- Avere fiducia in se per riuscire a fare qualsiasi cosa.
- Avere un ottimo sonno, migliorando energia umore e salute allo stesso tempo.
- Essere più intelligenti e fare cose che prima non avremmo mai immaginato.

- Essere di buon umore eliminando quindi ansia, stress e paranoie.
- Essere positivi andando avanti sapendo che le cose andranno per il verso giusto.
- Assaporare il sapore del cibo e finalmente godersi una cena o un pranzo.
- Rilassarsi veramente e provare la migliore sensazione del mondo.
- Essere tranquilli anche di fronte agli imprevisti.
- Non dover più pensare alla futura morte di cancro.
- Avere più energia per far qualsiasi cosa vogliamo.
- Conoscere i meccanismi della trappola e aiutare le persone che hanno qualsiasi tipo di dipendenza.
- essere **liberi**.

Ti assicuro che tutto ciò combinato insieme ti porta ad un vero stato di soddisfazione e



felicità, e la cosa incredibile è che se segui alla lettera esattamente ciò che ti dirò domani può essere raggiunto facilmente e velocemente.

Ma ricorda tutto ciò avviene se si “smette” nel modo giusto.

Metodo  
Lit 