



Modulo 7

Mappa complessiva del percorso Metodo Lit.

Userai questa dopo aver applicato la prima tecnica, semplicemente la leggerai.

Modulo 1: costruiamo le fondamenta.

Abbiamo due menti, una conscia e una inconscia. La prima è controllata da noi diciamo, possiamo prendere decisioni, risolvere

problemi e fare calcoli complessi. La seconda non possiamo controllarla, è quella che ci guida per il 90% del tempo ogni giorno.

In essa è contenuta l'immagine che diamo di noi stessi e i nostri paradigmi. Un fumatore si vede come fumatore e i suoi paradigmi esprimono che fumare è in qualche modo utile e funzionale.

Quando una persona cerca di smettere di fumare si sforza a usare la mente conscia che dopo poco tempo viene subito sopraffatta da quella inconscia, riprendendo così a controllare i pensieri e le azioni per il 90% del tempo con i paradigmi che sono presenti all'interno (“sono un fumatore e fumo perché è utile/mi piace”). Ciò combinato alla sensazione di vuoto provocata dall'astinenza fisica fa sembrare il processo agonizzante e difficile.

Per diventare non fumatori bisogna agire sulla mente inconscia.

Modulo 2: essere un fumatore.

Il fumo rende le persone perennemente **stanche**.

Il fumo toglie la capacità all'individuo di sfruttare la sua **meravigliosa mente** al massimo.

Il fumo causa **ansie, stress e molte paranoie** durante la giornata.

Il fumo distrugge il **fisico e l'estetica**.

Il fumo è il nemico della **salute**.

Il fumo porta problemi e toglierà in futuro definitivamente la possibilità di fare **l'amore**.

Il fumo ti rende **triste**.

Il fumo ti rende **nervoso**

Il fumo ti rende **ansioso**

Il fumo ti fa stare di **cattivo umore**.

Il fumo ti rende **agitato**.

Il fumo ti rende **brutto**.

Il fumo ti rende **stanco**.

Il fumo ti fa **ammalare**.

Il fumo ti **uccide**.

Il fumo ti rende **incapace di fare l'amore**.

Il fumo non è il rimedio ma la causa.

Tu non vuoi fumare.

Modulo 4: quello che credi è falso.

Al fumatore **non piace fumare**, pensa che li piaccia per colpa della dopamina rilasciata a

causa della nicotina.

Il fumo **non rilassa** ma provoca la sensazione di stress alleviandola per 5 minuti distruggendo l'essere umano nel mentre.

Fumare **non è un'abitudine**.

Nessuna persona al mondo **ha bisogno di fumare**, oltre alla nicotina, che è un veleno, sono presenti altre migliaia di sostanze tossiche e cancerogene.

Il fumo **non allevia la noia**, ne è la causa.

Il fumo **non aiuta la concentrazione**, per 5 minuti sembra aiutarla sempre a causa della nicotina, ma dopodiché finisce e distrugge quella vera.

Fumare ogni tanto fa male lo stesso, ricorda

che il fumatore si mette in bocca veleni e schifezze che se te le elencassi tutte non ci crederesti neanche.

È impossibile diventare non fumatori con la forza della volontà, finché si vede “lo smettere di fumare” come uno sacrificio/perdita non si può far nulla.

È più efficace smettere di colpo che gradualmente.

I sintomi **d'astinenza fisica** sono così leggeri che non si sentono neanche, mentre quelli psicologici siamo noi a decidere se averli o no.

Il fumatore fuma a causa dell'unione dei suoi paradigmi con la tossicodipendenza.

Modulo 4: essere un non fumatore.

La tua **famiglia sarà felicissima**, stop con le preoccupazioni e sofferenze.

Non puzzerai più come un cane che si è rotolato per ore nel fango, anzi lui profuma più di un fumatore. E basta dover allontanarsi dalle persone per non fare brutta impressione a causa dell'alito cattivo.

Soldi, 5€ al giorno per 365 giorni sono **ben 1825€...** puoi farti un paio di vacanze in più o comprare qualcosa che hai sempre voluto.

Il tuo **rapporto con le persone migliorerà** di gran lunga, offrendoti tante nuove possibilità

Sarai **molto più bella/o** .

Sarai **costante** in ogni ambito della vita e concluderai ogni cosa alla grande.

Non avrai più paura di restare senza quella schifezza che ti rende la vita un inferno.

Avrai più fiducia in te stesso. Potrai fare quello che hai sempre voluto fare ma non lo facevi perché venivi bloccato dalla paura.

Avrai una migliore **qualità del sonno**.

Fondamentale nella vita il sonno, dona energia, coraggio, lucidità mentale e buon umore.

Le tue **capacità cognitive** miglioreranno, sarai in grado di risolvere i problemi più efficacemente e velocemente.

Sarai per la maggior parte del tempo di **buon umore**.

Non avrai più **ansia, stress e continue paranoie**, sperimenterai la vera tranquillità mentale.

Sarai una persona **positiva**, guardai il bicchiere mezzo pieno invece che mezzo vuoto.

Finalmente tornerai ad assaporare **i veri sapori** del cibo.

Rilassamento, quello **vero**. Vedrai cosa vuol dire veramente rilassarsi, lasciar andare corpo e mente per atterrare in un'altra dimensione.

Durante la giornata sarai una persona **tranquilla**, nessuna agitazione o nervosismo senza alcun motivo. E se trovi il motivo per esserlo sarai calmo e affronterai la situazione

con tranquillità.

Salute, ti dico solo che il tuo te del futuro fra 20-30 anni ti ringrazierà di gioia.

Sarai una persona **energica**, avrai voglia di migliorarti e inseguire la tua passione. Vorrai sempre far qualcosa. Odierai stare fermo in divano.

Potrai **aiutare** le persone che hanno problemi con le dipendenze.

Sarai finalmente **libero** dalla prigionia, hai sconfitto la più grande e subdola causa di morte dell'universo.

Diventando non fumatori si avvia una reazione a catena che non fa altro che **aumentare** la tua felicità.

Modulo 5: il da farsi.

Bisogna creare una nuova immagine di te stesso da depositare nella 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 posso continuare fino all'infinito.

Quello che bisogna fare è:

- mutare la propria immagine in non fumatore.
- Avere questo paradigma riguardante il fumo: non è per niente piacevole, non è utile, è una trappola e un illusione.

Facendo così non si avrà nessuna minima voglia accendere una sigaretta, non ci si penserà neanche e se si vede qualcuno fumare si prova peccato per lui. È un processo che deve divenire automatico, pensi alla sigaretta ma non accade nulla, nessuna voglia, nessun desiderio. Questo è l'obbiettivo.

Il problema di chi smette con la forza della volontà è che pensa costantemente quanto

tempo è 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 leggere vuoto, è tutta una questione psicologica.

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 scegliere.

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

tranquilli e farlo seriamente.

Fumata l'ultima sigaretta, scelta nel momento giusto, non in brutti periodi, per non cadere in tentazioni basta realizzare cosa si sta facendo, è normale che venga qualche tentazione, ignoratela, non ci pensate troppo, state cambiando la vostra mente è normale avere delle tentazioni i primi giorni. Stabilite che qualsiasi cosa succeda non ci si accenderà la sigaretta, ignorate la tentazione, che durerà 5 minuti e poi se ne andrà.

Se andate incontro al fallimento non importa, riprovate e riprovate ancora.

Modulo 6: consigli ed extra

Si penserà di rimpiangere la sigaretta “speciale”, la prima della giornata, quella dopo i pasti o bevande alcoliche. Non esiste sigaretta speciale, è tutta un'illusione.

Se ti viene voglia di fumare una sigaretta vai in un posto tranquillo e inizia a tirare i muscoli dalla testa alle gambe.

Consigli per i primi giorni

- 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.
- 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 qualche tisana ogni tanto.

Sigarette elettroniche, cerotti alla nicotina e tutti questi surrogati non aiutano a “smettere”.

Metodo

Lit 

Per farlo bisogna cambiare la testa.