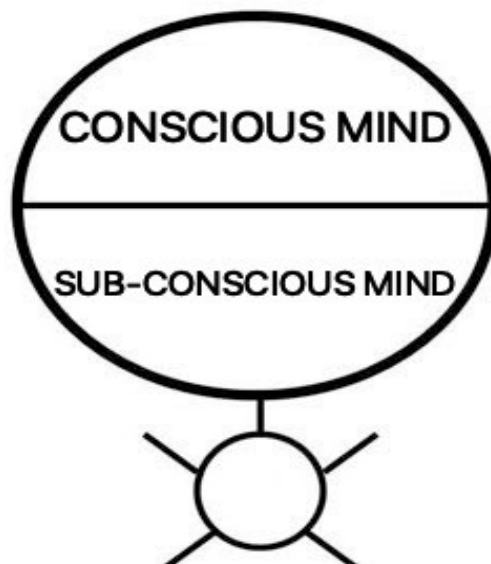


Modulo 1

La relazione fra il fumo e la tua mente.

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



Come ti ho accennato prima per liberarmi dal fumo ho dovuto studiare i meccanismi che governano la mente, te ne faccio una sintesi, osserva l'immagine.

Quello è una raffigurazione di te stesso, probabilmente sai già che possiedi una mente conscia e una inconscia; la prima diciamo che è sotto il tuo controllo, contiene le immagini che si formano nel momento in cui pensi, la usi per risolvere i problemi, permette di esercitare l'autocoscienza e grazie ad essa sei in grado di prendere decisioni.

Esempio: se ti dicessi di fare $(26+27) \times 5 = ?$

Useresti la mente conscia per fare l'operazione.

La seconda è quella che ci interessa particolarmente, ne avrai già sentito parlare di sicuro, ti riporto comunque la definizione presa da Wikipedia: il subcosciente è quindi quella parte della mente non accessibile direttamente dall'individuo, ma indagabile tramite diverse tecniche come l'ipnosi, la psicoterapia, i messaggi subliminali, i toni binaurali.

Ma purtroppo questa definizione non ci spiega cosa c'entra il fatto di fumare con essa, perciò dobbiamo ragionarci un attimo.

Devi sapere che, in un lasso di tempo pari a 24 h, il 90% del tempo ciò che facciamo è deciso da ciò che si trova all'interno della nostra mente inconscia. Possiamo dedurre quindi che il 90% delle nostre azioni dipendono da questa.

Esatto proprio così, ciò che fai è deciso da ciò che è dentro la tua mente inconscia, diciamo che la tua mente può essere paragonata all'input e il corpo all'output di un sistema informatico: l'output dipende dall'input. Le azioni sono provocate dal corpo e generano risultati, quindi questi ultimi sono decisi dalla tua mente inconscia.

Input → computer → output

mente inconscia → corpo → azioni → risultati

Molti credono che la mente conscia sia quella più potente ma in realtà è in grado di gestire solamente 40 bit di informazione al secondo. La mente inconscia circa 40 milioni, quindi è 1 milione di volte più potente. Scioccante vero?

Magari stai pensando: “è impossibile io sono completamente cosciente delle azioni che faccio, decido io cosa fare e cosa non fare”, beh, non ti ritrovi avvolte a fare cose del tutto senza nessun motivo? Un esempio banale è quello di prendere il telefono ogni due secondi senza neanche sapere perché. Oppure nel caso in cui devi svolgere un lavoro o una faccenda, il modo in cui lo fai è totalmente diverso da come pensavi l'avresti fatto.

Ma cosa è contenuto all'interno di questa?

I paradigmi: una moltitudine di **abitudini**, **credenze** e **idee** che guidano il nostro

comportamento determinando i nostri risultati. Questi si sono formati sia prematuramente che attraverso la loro ripetizione stessa.



Esempio: quando guidiamo un'automobile facciamo tutte queste cose allo stesso tempo:

- controllare l'indicatore della velocità
- attivare le frecce per eventuali cambi di direzione
- controllare le altre automobili, i pedoni e le biciclette che ci circondano
- prevedere eventuali zone pericolose come gli incroci o zone buie alle quali non possiamo accedere con la nostra vista in modo immediato
- controllare costantemente gli specchietti
- accelerare
- rallentare
- cambiare marcia
- fare attenzione a tutti i segnali stradali

- avere una conversazione se ci sono persone a bordo
- cambiare musica o frequenza della radio
- molto altro ancora

Facciamo tutto ciò automaticamente senza pensarci, ma quando stavamo imparando a guidare per svolgere queste azioni facevamo fatica e avevamo difficoltà, però mano a mano che le ripetevamo ci siamo abituati a farle automaticamente. Come camminare, respirare, leggere, e qualsiasi altra cosa facciamo senza doverci sforzare consciamente, è il nostro inconscio che ci guida.

Ma cosa c'entra tutto ciò con il fumare?

Perché in essa è contenuta sia la nostra immagine mentale che le nostre credenze

riguardo ai vari aspetti della vita.

Ognuno di noi porta con sé una sorta di
fotografia o ritratto mentale di se stesso.

Questa immagine è il concetto che noi stessi ce ne facciamo, è il 'che genere di persona sono' è il risultato di ciò che crediamo di noi stessi.

È importante perché noi agiamo come il tipo di persona che crediamo di essere. Non solo, ma non possiamo assolutamente agire altrimenti, nonostante i nostri sforzi coscienti e la forza di volontà, perché questa immagine si trova nella mente inconscia, è un paradigma e influisce sulle azioni della persona stessa. -Maxwell Maltz- autore del bestseller internazionale Psico Cibernetica.

Esempio: una persona pigra fuori forma che

vuole dimagrire inizierà i primi giorni a mangiare sano ed andare in palestra sforzandosi, ma dopodiché ritornerà alle vecchie abitudini, divano e patatine. All'inizio le azioni le compie sforzandosi consciamente, ma dato che la mente inconscia è molto più potente essa prende il sopravvento e **il paradigma “sono una persona pigra che mangia cibo spazzatura” ritorna a comandare.** L'unico modo per il raggiungimento del suo obiettivo è che al posto di sforzarsi a mangiare sano, è meglio che si sforzi a diventare una persona che mangia sano, che è molto più semplice.

Lo stesso processo è accaduto quando hai cercato di “smettere di fumare”, ti sei sforzato per qualche giorno, settimana o mese, o magari

hai seguito i consigli del libro di Allen Car cercando di affrontare la situazione in modo gioioso rifiutando l'idea del sacrificio, che è giustissimo non fraintendermi, il problema è che nella la tua mente inconscia non è presente questo paradigma e quindi hai ripreso a fumare **perché ti vedi come fumatore e hai ancora la sbagliata credenza che in qualche modo sia utile o piacevole e quindi se lo fai rinunci a qualcosa.**

Molti però danno la colpa di ciò ai sintomi d'astinenza, ma come dice Allen Carl questi sono una leggera sensazione di vuoto, certo influiscono ma **soltanto perché sono presenti questi falsi paradigmi** che li fanno sembrare un inferno, ma questo verrà spiegato dopo perché.

Un non fumatore non fa nessuna fatica a non fumare perché nel suo inconscio non è presente nessun paradigma riguardo al fumo.

Nel momento in cui i nostri risultati deviano dai nostri paradigmi perché applichiamo la forza di volontà e ci sforziamo a fare cose diverse, il nostro paradigma inconscio ci fa tornare alla base e i nostri risultati si rii allineano.

Secondo te perché molte persone che hanno smesso di fumare ricadono nonostante la “dipendenza fisica” sia scomparsa completamente? Ci sono persone che ricadono dopo mesi se non anni, questo accade perché

l'immagine mentale e le loro credenze riguardo al fumo sono rimaste quasi le stesse, così nella vita quando si passa un brutto momento o semplicemente viene voglia di fumare una sigaretta “l'ex fumatore” riprende a farlo perché pensa che sia piacevole, utile e normale dato che si vede come fumatore.

La scienza e Allen Carl da anni confermano appunto che il fumo è una questione psicologica. Nel libro “smettere di fumare è facile se sai come farlo” è accennato il lavaggio del cervello e durante il libro appunto l'autore stava tentando di sradicarlo, ma purtroppo la strategia con cui cercava di farlo era totalmente sbagliata perché le informazioni che provvedeva non erano sufficienti e soprattutto non sono state impiantate nella mente inconscia del lettore, di conseguenza il fumatore dopo un paio di giorni che si illudeva di aver scoperto i meccanismi della trappola, che in parte era vero, è tornato a

fumare perché i paradigmi della mente
inconscia hanno ripreso il controllo.

**Finché ciò che noi “pensiamo” e/o
“riteniamo” giusto non diventa un'abitudine
comportamentale inconscia, continueremo a
pensare a una cosa e farne un'altra senza
capiarne il perché.**

**Quel che succede in realtà quando qualcuno
riesce a smettere di fumare.**

Di solito una persona smette di fumare a causa
di un trauma emotivo, ad esempio la morte di
un parente per colpa della sigaretta. Ma la
maggior parte delle persone prova a farlo

attraverso enormi sforzi, crisi di rabbia, depressioni, fallimenti, giornate buie e avvolte esaurimenti nervosi. Di queste persone soltanto il 5% ce la fa. 5 persone su 100, è pochissimo. Di solito è grazie alla loro forza di volontà, che li permette di combattere consciamente la voglia del fumo fino a influenzare parzialmente l'inconscio “abituandolo” a non fumare più, ma attenzione perché questa persona ha ancora la credenza che farlo sia piacevole e si vede ancora come una persona che lo fa. Il problema è che tutti questi sforzi non hanno fatto che rafforzare questa folle credenza perché gli è sembrato di compiere un sacrificio, e fin da piccoli siamo stati influenzati a pensare che si sacrificano le cose che ci piacciono.

Chiediti, quante persone che hanno smesso di fumare conosci? Non è un caso se ne conosci una o zero. Se non te ne viene in mente neanche una grazie a questo percorso sarai la prima ad

essere riuscita ad ingannare la trappola mortale più famosa al mondo.

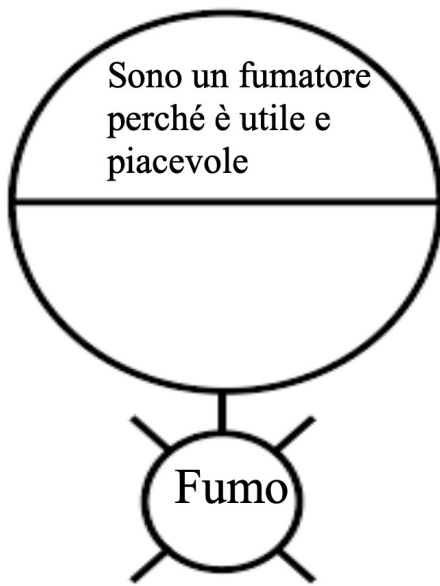
Quando una persona cerca di smettere di fumare si sforza a usare la mente conscia che dopo poco tempo viene subito sopraffatta da quella inconscia, riprendendo così a controllare i pensieri e le azioni per il 90% del tempo con i paradigmi che sono presenti all'interno (“sono un fumatore e fumo perché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

Forse starai pensando: "sono tutte cavolate, so che fumare fa male ed è inutile e di sicuro non decide la mia mente inconscia se farlo o no. Va bene ma allora perché continui a farlo?

Probabilmente adesso ti giustificherai con "fumo perché mi piace" o "fumo per noia" e molti altri motivi che confuterò nel modulo 3.

Lo scopo del percorso metodo Lit:

Ora dentro la tua mente c'è questo paradigma, puoi anche negarlo ma è così



Se non ci fosse questo nella tua mente, non
fumeresti. Perciò bisogna sostituirlo con:



Quindi lo scopo di questo percorso è riuscire a farti diventare non fumatore semplicemente, velocemente senza sforzi e nessun rimpianto cambiando i paradigmi che si trovano nella tua mente. Ma prima di far ciò dobbiamo farti capire cosa ottieni fumando, perché lo fai e a che cosa rinunci; perché non è possibile cambiare la propria immagine mentale senza

sapere che è basata sulla verità.

Dobbiamo fare in modo che quando pensi alla sigaretta non ti venga alcun desiderio di fumare, che tu ignori il pensiero senza darci alcun peso. Adesso pensa che uscirai di casa e ti metterai ad urlare correndo come un pazzo. Non ti viene minimamente voglia di farlo e fra qualche secondo ti sparirà dalla testa. Scherzo, ti sarebbe sparito se non avessi scritto che ti sarebbe sparito, ci penserai un pochino di più quindi.

Ma dato che ti ho scritto ciò non ci penserai più.

Non è vero, ci penserai ancora un po'.

Forse questo modulo è un po' difficile da capire all'inizio, ricorda che devi leggerlo almeno 3 volte, sempre con **estrema serietà**, **immaginandoti ogni frase che leggi e associarne il senso alla tua situazione se possibile.**

Metodo
Lit 