

# Arrêter de fumer le plus simplement possible

*Si mon expérience peut vous faire réaliser des économies, je tiens à la partager avec vous.*

Comme je le dis toujours, ce sont les pensées qui font notre vie.

Pour arrêter le tabac, il suffit de le vouloir, et de travailler sur la pensée.

Il faut être prêt psychologiquement, dire « **Ok je stoppe le tabac à partir de maintenant** » .

Ensuite, vous le dites au maximum de personnes autour de vous, en annonçant officiellement « **Tel jour j'arrête de fumer !** » .

Le fait de le dire aux gens va vous pousser à tenir votre engagement sous peine de vous décrédibiliser.

Vous ne gardez absolument pas de cigarettes à portée de main.

Durant 2 semaines, vous évitez les apéros entre amis et les terrasses de café.



*Ensuite, vous travaillez sur la pensée.*

Vous commencez par vous répéter 10 fois tous les matins et plusieurs fois dans la journée : » **je stoppe le tabac** »

Dans l'avancement de la journée, dès lors que vous avez envie d'une cigarette, vous vous pincez le poignet , et vous focalisez votre attention sur tout autre chose...

Au fil des heures et au fil des jours, vous remplacerez la phrase « **je stoppe le tabac** » par « **je respire de mieux en mieux**« ...

Apprenez cette phrase par cœur, dites-là à haute voix le plus souvent possible quand vous êtes seul, et pensez la très fort lorsque vous êtes en public...

*Voici une liste de phrases que vous pouvez compléter et réciter régulièrement...*

- Je respire de mieux en mieux,
- Je suis en pleine santé,
- Je suis heureux,
- Chaque jour je vais de mieux en mieux,

▪ Je vis une vie merveilleuse...

C'est comme ça que j'ai arrêté de fumer, c'est comme ça que j'arrête quand je veux, et que je peux passer plusieurs jours et plusieurs mois sans tabac.

Ne pensez pas « **si j'arrête de fumer je vais grossir** » , sinon vous grossirez, puisque c'est la pensée qui fait la réalité de votre vie.

*Vous n'avez besoin d'aucun gadget, ni cigarette électronique, ni patch, ni magnétiseur, ni hypnose, **vous êtes le seul maître de votre vie !***