

ÉVELYNE JOUVAL

DÉCOUVRIR
LA MÉTHODE COMPLÈTE POUR

VIVRE LIBRE SANS TABAC



Comment arrêter de fumer naturellement
sans stress et sans prise de poids

Éditions Lysandra
Quartier des Bourguignons
84400 Apt
France

Vivre libre sans tabac

**Une nouvelle méthode unique et complète
pour vous arrêter de fumer naturellement
sans stress et sans prise de poids**

Le site internet : www.editionslysandra.com

L'adresse email : contact@editionslysandra.com

La page Facebook : www.facebook.com/editionslysandra

Ce guide est protégé par des droits d'auteur. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite, distribuée ou transmise par aucun support quel qu'il soit, incluant photocopie, enregistrement ou toute autre méthode électronique, sans autorisation préalable de l'auteur. Les droits de traduction, de vente, de diffusion ou d'utilisation de ce livre ne peuvent se faire sans un accord préalable de l'auteur. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites judiciaires selon la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteurs.

Copyright © Lysandra 2016 - Tous droits réservés - N° ISBN : 979-10-94474-15-0

Table des matières

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?	6
La dépendance	7
Les raisons de votre dépendance	7
Les 3 formes de dépendance	11
Pourquoi commence-t-on à fumer ?	12
Les fausses croyances	13
Les tentatives et les échecs	16
Les risques du tabagisme	17
Risques du tabagisme actif	17
Fumer perturbe également la libido	19
Pilule et cigarette : un danger sérieux à prendre en compte	20
Quand l'argent part en fumée	21
Les inconvénients à fumer	23
Les côtés positifs du tabac selon vous	23
Les fausses peurs	24
Ce que l'arrêt va vous apporter	25
Je veux arrêter	27
Bonne nouvelle : vous détenez en vous le pouvoir de vous arrêter.	27
Projetez-vous dans l'avenir	29
Comment vous arrêter ?	29
Préparation	29
6 conseils efficaces pour vous arrêter de fumer	29
Fréquentations	30
Organisation	31
Préparez votre logement	31
Surveillez vos pensées	32
Changez vos habitudes	33
Méthode Vivre libre sans tabac	34
Les bienfaits	34

Avertissement

Ce guide n'est pas un produit médical.

Il ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement du traitement adapté qui en découle.

Toutes les informations données dans ce module sont des conseils généraux et naturels ayant pour but une meilleure hygiène de vie. Les Éditions Lysandra et Évelyne Jouval (sa représentante légale) en ont fait une synthèse sans que ces informations puissent, pour autant, être considérées comme étant complètes et/ou exhaustives. L'utilisation des conseils de ce module s'effectue sous la totale et entière responsabilité de l'utilisateur.

Ils ne peuvent pas remplacer un traitement médical, ni le retarder, ni s'y substituer.

Les Éditions Lysandra et Évelyne Jouval ne pourront être tenues pour responsables d'une quelconque incompréhension ou d'une mauvaise interprétation de ce contenu par l'utilisateur, ni d'aucune erreur, inexactitude ou omission pouvant figurer dans ce contenu et qui seraient totalement involontaires de leur part.

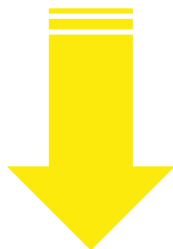
Introduction

Bravo. Félicitations.

Le fait que vous soyez en train de lire ce guide aujourd'hui veut dire que vous avez pris conscience de l'impact négatif du tabac sur votre santé. Et que vous avez compris l'importance de la protéger en vous arrêtant de fumer.

Peut-être y pensez-vous depuis longtemps déjà ! Et plus vous y pensez, plus la tentation est forte. Et plus la tentation est forte, plus vous en imaginez les bienfaits pour votre santé et pour votre porte-monnaie.

Evelyne Jourval



Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?

Cette question est importante car c'est votre raison ou vos raisons qui vont vous aider à vous arrêter de fumer avec succès.

Cela fait certainement un bon moment que vous envisagez d'arrêter. Vous avez peut-être remis plusieurs fois au lendemain et aujourd'hui vous franchissez le cap parce qu'aujourd'hui, vous savez que c'est le bon moment pour vous. Peut-être :



- Parce que vous ressentez des signes inquiétants sur l'état de votre santé ainsi qu'un manque d'énergie
- Parce que vous avez vu dans vos relations ou votre entourage une personne touchée par la maladie à cause du tabac
- Parce que vous entendez dire que c'est dangereux et que vous voulez vivre plus longtemps avec ceux que vous aimez
- Parce que vous voulez économiser l'argent de vos cigarettes pour l'utiliser à des choses beaucoup plus agréables.

Quoiqu'il en soit, que ce soit pour protéger votre santé ou vivre mieux avec l'argent économisé, la décision que vous avez prise de sortir de la dépendance du tabac est la meilleure de toutes les décisions.

Vous disposez d'un bien précieux inestimable : **VOTRE CAPITAL SANTE**. Protégez-le !

Appuyez ici pour :

Découvrir la Méthode
Vivre libre sans tabac

La dépendance

Avant toute chose, vous allez voir et comprendre comment fonctionne le principe de la dépendance.



Que vous fumiez un peu ou beaucoup, le résultat est le même : vous êtes accro à la cigarette.

Et comme cela n'est pas de votre faute mais celle de l'industrie du tabac qui a tout fait pour vous entraîner dans cette dépendance, c'est totalement injuste.

Les raisons de votre dépendance

Alors que la nicotine contenue dans les cigarettes est déjà une drogue puissante à elle seule, les fabricants **rajoutent** des additifs toxiques pour renforcer le pouvoir de **dépendance**. Voilà pourquoi vous êtes accro très rapidement.

Et comme si ce n'était pas suffisant, ils rajoutent des produits hautement **toxiques** comme :

- De l'ammoniac
- De la naphtaline qui est un produit antimites
- Du carburant comme le méthanol
- Des solvants comme le toluène
- Du poison comme l'arsenic
- Du cadmium
- De la dioxine
- Des métaux lourds
- Du plomb
- Du monoxyde de carbone : un gaz inodore très toxique qui agit à long terme et provoque des vertiges, des maux de tête, des nausées et empêche l'oxygène d'aller dans l'organisme. Et surtout, il se dépose sur les parois des artères et crée divers processus inflammatoires.
- Et bien d'autres encore....

Savez-vous que la fumée de tabac contient plus de 4000 substances chimiques dont 2000 environ sont classées comme étant toxiques parmi lesquelles.... La nicotine, des irritants, des produits toxiques et plus de 50 substances qui peuvent provoquer ou favoriser l'apparition de cancer ainsi que près de 600 additifs.



Une vraie bombe chimique à retardement !

Parmi les additifs, on dénombre :

- Ceux qui rendent la cigarette moins irritante
- Ceux qui donnent meilleur goût au tabac
- Ceux qui dégagent une bonne odeur
- Ceux qui rendent la fumée moins visible.

Les fabricants ne manquent pas d'idées, vous ne trouvez pas !

Chaque jour, après vous avoir enfermé dans la dépendance, ils vous empoisonnent avec leur cocktail de polluants hautement dangereux. Ils tapissent votre bouche, votre gorge, vos poumons d'un voile chimique et déversent dans tout votre corps des particules toxiques.

Avec le temps, le tabac fait son travail sournoisement.....et tôt ou tard la bombe **explosera**.

Fumer est un choix, pensez-vous peut-être. En êtes-vous sûr ? Avoir le choix, c'est avoir la possibilité et la liberté de décider. Avoir le choix, c'est être capable de rester sans fumer après le repas si telle est votre habitude ou pendant quelques jours. Si c'est impossible alors cela veut dire que la dépendance a installé sa pression et que vous n'avez plus de choix possible.

Et les fabricants de cigarettes ont tout prévu pour faire tourner leurs affaires. Ils ont tout fait pour vous enfermer dans la dépendance et vous empoisonner à petit feu.

Dès la première cigarette, vous êtes sous le contrôle de la nicotine. À chaque bouffée, elle vous apporte une forme de gratification et de soulagement ce qui permet à la nicotine de resserrer son emprise. En moins de 10 secondes, et sans que vous puissiez le voir ou le ressentir, elle se fixe sur les récepteurs dans votre

corps en provoquant une hausse de la tension artérielle et des battements du cœur.



Et lorsqu'elle arrive aux neurotransmetteurs du cerveau elle provoque la libération de dopamine....l'hormone du plaisir et du bien-être. C'est elle qui vous fait ressentir des sensations agréables de joie et qui vous rend optimiste.

En sachant qu'à chaque cigarette vous aspirez environ 10 bouffées, toutes les sensations de plaisir et de bien-être sont enregistrées des dizaines et des dizaines de milliers de fois dans votre cerveau.

Sauf que normalement, c'est votre cerveau qui produit et qui gère ces neurotransmetteurs. Tandis que chez une personne fumeuse, c'est la nicotine qui prend le relais en perturbant de façon très importante ce processus naturel qui va alors devenir de moins en moins actif. La nicotine remplace donc ce système défaillant. Le cerveau va alors dépendre principalement de la présence de la nicotine pour produire la dopamine.

Alors que la concentration de nicotine augmente en continu pendant la combustion de la cigarette elle diminue ensuite très rapidement. Ce procédé crée ainsi le manque 45 minutes à peine après avoir terminé une cigarette et apporte des sensations d'anxiété, d'angoisse, de mauvaise humeur.....

Cela signifie donc que pour vous sentir bien, vous en venez à dépendre principalement de vos doses de nicotine. D'où la **puissante** dépendance physique et psychologique causée par le tabac.

Et le besoin irrésistible de fumer prend alors complètement le contrôle de vous-même et vous devenez addictif sans même que vous vous en rendiez compte.

Et quand vous vous en apercevez,
il est trop tard...

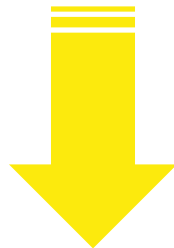


La nicotine étant considérée comme une drogue douce elle est, de ce fait, légale. Cette drogue douce provoque néanmoins 5 millions de décès dans le monde chaque année dont 79000 rien qu'en France.

Ce que l'on ne vous dit pas, c'est que la nicotine rend beaucoup plus dépendant que les drogues dites dures. Et pour cause ! L'argent que le tabac engrange est colossal pour les fabricants et encore plus pour les états sous la forme de taxes. D'où l'intérêt, pour eux, de vous rendre toujours plus dépendant. En France, quand vous achetez un paquet de cigarettes 10 € vous donnez 8,20 euros de taxes à l'état, soit 82 %. Ont-ils vraiment intérêt à ce que vous arrêtiez de fumer ?



Vous comprenez donc pourquoi pour s'arrêter de fumer il est impératif de suivre une méthode très **puissante** pour déprogrammer la dépendance qu'a enregistré le cerveau.



Les 3 formes de dépendance

Il existe trois types de dépendance au tabac :

1. **La dépendance physique** : Elle est due essentiellement à la présence de nicotine dans le tabac. En état de manque, elle peut se traduire par divers signes comme :

- Compulsions fortes à fumer
- Irritabilité
- Nervosité
- Agitation
- Perturbation du sommeil
- Humeur dépressive
- Troubles de la concentration intellectuelle
- Augmentation de l'appétit
- Constipation.

2. **La dépendance psychologique** : La cigarette est vue comme un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer. Cette dépendance est liée aux effets de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique et antidépressive et coupe-faim.

3. **La dépendance environnementale et la dépendance comportementale** : Elle dépend de la pression sociale et conviviale. Le tabac est en effet associé à des circonstances, à des personnes et à des lieux qui suscitent l'envie de fumer.

Pourquoi commence-t-on à fumer ?

Près de 80 % des fumeurs adultes actuels sont tombés dans le piège de la cigarette à l'adolescence :

- Pour faire comme les autres
- Pour suivre l'exemple de papa ou de maman
- Par curiosité ou pour voir
- Pour être super aux yeux des autres
- Pour faire partie du groupe
- Par crainte d'être rejeté.



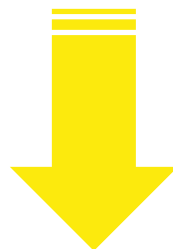
L'adolescence est aussi un moment clé pour structurer sa personnalité. À cet âge-là, le cerveau est encore en développement. Recourir à une substance comme la nicotine, qui agit directement sur des centres importants du cerveau, crée rapidement une forte dépendance physique.

Commencer à fumer à l'adolescence peut être lourd de conséquences. Cela augmente le risque de fumer beaucoup et longtemps, de fragiliser le psychisme et de développer des maladies.

Avec le recul, 90 % des fumeurs **regrettent** d'avoir grillé leur première cigarette.

Et vous :

- Pourquoi avez-vous commencé à fumer ?
- Qu'est-ce qui vous a fait envie ?
- Qu'est-ce qui vous a poussé à continuer ?



Les fausses croyances

Fumer est dangereux pour la santé. Tout le monde le sait. Pourtant, certaines personnes se rassurent en se disant :

- **Je ne fume que 3 à 4 cigarettes par jour.** Même en fumant peu le risque est réel. Fumer de 1 à 4 cigarettes par jour multiplie par trois le risque d'avoir un infarctus.
- **Je fais du sport. Et j'oxygène mes poumons.** Certes, le sport permet d'oxygéner les poumons et de se libérer du stress mais il n'élimine en rien les substances chimiques et les toxiques du corps. Et même si les risques sont diminués, ils sont pourtant bien réels.
- **Je fume depuis trop longtemps. Et c'est trop tard.** Il n'est jamais trop tard pour protéger votre santé.
- **Il faut bien mourir de quelque chose.** Vous avez raison mais autant mourir plus tard, n'est-ce pas !
- **Je suis jeune, je risque moins d'être malade.** Et si c'était faux ! Il n'y a qu'à voir le nombre de cancers du poumon chez de jeunes personnes. Et plus tôt vous arrêtez, au plus votre espérance de vie est rallongée.

Arrêter jeune est un vrai atout pour protéger sa santé et son bien-être car les risques sont alors réduits !

Et quel que soit votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé, arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire.

Et ne croyez pas qu'il ne vous est pas **possible** de ne pas vous **arrêter**.

Regardez les changements qui se produisent dans le corps humain lorsqu'une personne arrête de fumer.

20 minutes après la dernière cigarette

- La tension artérielle baisse et redevient normale.
- Le pouls ralentit et redevient normal.
- La température des mains et des pieds augmente et redevient normale.

8 heures après

- La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone présente dans le sang diminue de moitié.
- L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures après

- Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme.
- Les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée.

48 heures après

- La nicotine a été entièrement expulsée de l'organisme.
- Les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer.
- L'odorat et le goût s'améliorent.
- Les risques de crise cardiaque diminuent.

72 heures après

- Les bronches se relâchent, ce qui facilite la respiration.
- La capacité pulmonaire s'accroît.
- L'énergie augmente.

2 semaines à 3 mois après

- La circulation sanguine s'améliore.
- La marche devient plus facile.
- Le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30 %.
- Pour la femme enceinte, le risque d'avoir un enfant de faible poids est comparable à celui d'une femme qui n'a jamais fumé si elle a cessé durant les trois premiers mois de sa grossesse.

6 à 9 mois après

- Réduction de la toux et des rhumes. Dégagement des sinus. Diminution de la fatigue et de l'essoufflement.
- La voix devient plus claire.
- Les cils vibratiles dans les poumons se régénèrent. La capacité de l'organisme de retenir le mucus, de purifier les poumons et de combattre l'infection s'accroît.
- Le corps reprend de l'énergie.

1 an après

- Le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié.
- Dans les premières années après avoir cessé de fumer, le risque, pour la femme, de contracter un cancer du col de l'utérus devient comparable à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

5 ans après

- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage diminue de moitié. Le taux de mortalité relié au cancer du poumon pour un fumeur d'un paquet par jour diminue également de moitié.

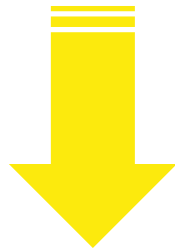
10 ans après

- Le taux de mortalité attribuable au cancer du poumon est semblable à celui d'une personne non fumeuse.
- Les cellules précancéreuses sont remplacées par des cellules saines.
- Le risque de cancer de la vessie et du pancréas diminue.

15 ans après

- Le risque d'AVC diminue et se compare à celui d'une personne non fumeuse.

Comme vous le voyez, il y a plus d'avantages et de bénéfices à s'arrêter de fumer qu'à continuer, n'est-ce pas ?



Les tentatives et les échecs



Vous avez peut-être déjà fait une ou plusieurs tentatives d'arrêt et si vous avez repris, c'est peut-être tout simplement parce que vous n'avez pas trouvé jusqu'à maintenant la bonne méthode pour vous arrêter définitivement parmi :

- Les patches qui coûtent les yeux de la tête et qui provoquent des insomnies,
- Les cigarettes électroniques qui vous font replonger dès que vous n'avez plus de liquide à portée de main ou quand elles tombent en panne,
- L'hypnose classique
- Des séances d'acupuncture dont les effets ne durent pas longtemps
- Les chewing-gums à la nicotine qui sont vite écœurants, voire indigestes
- Les pilules sur ordonnance
- Les vaporisateurs nasaux et les inhalateurs
- Et Les solutions miracles... sans aucun effet...

Les risques du tabagisme

Les dangers du tabac sont réels. Tous les fumeurs le savent et pourtant ils continuent à fumer à cause de cette satanée dépendance qui les enchaîne.

Ce qu'il faut savoir, c'est que s'il y a des risques pour le consommateur de cigarette qui réduit son espérance de vie de 10 ans, il y en a aussi pour l'entourage. Et ceux-là sont moins connus !

Risques du tabagisme actif

Fumer provoque :

Des cancers :

- 16 au total comme celui du poumon, le plus connu, mais aussi de la gorge, de la bouche, des lèvres, du pancréas, des reins, de la vessie, de l'utérus, de l'œsophage....

Des maladies cardio-vasculaires comme :

- L'infarctus du myocarde
- Les accidents vasculaires cérébraux
- L'artérite des membres inférieurs
- Les anévrismes
- L'hypertension artérielle

Des problèmes ORL et pulmonaires comme :

- Toux
- Bronchite chronique
- Rhumes
- Allergies
- Asthme
- Maux de gorge
- Sinusite
- Essoufflement

Des problèmes psychologiques comme :

- Stress
- Nervosité
- Dépression

- Anxiété
- Angoisse

Des problèmes de peau comme :

- Rides plus nombreuses et plus profondes
- Teint grisâtre
- Taches noires
- Visage amaigri
- Traces grises autour des yeux

Diverses pathologies ont un lien direct avec le tabagisme ou en sont aggravées comme :

- Les gastrites
- Les ulcères
- Le diabète de type II
- L'eczéma
- Le psoriasis
- Le lupus
- Les infections dentaires
- La cataracte et la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) pouvant aboutir à la cécité
- La parodontite, maladie des gencives qui provoque le déchaussement et la perte des dents.

Des troubles de la qualité de la vie avec :

- Fatigue chronique
- Manque de souffle
- Cheveux abîmés et secs
- Perte de cheveux
- Mauvaise haleine
- Troubles du sommeil
- Odeur de tabac qui colle à la peau
- Vêtements imprégnés d'odeur du tabac
- Dents et doigts jaunes

L'altération et la perturbation gustatives et olfactives comme :

- Diminution de l'odorat
- Perte du goût et des saveurs
- Destruction et inflammation des papilles gustatives

Fumer perturbe également la libido

Les produits chimiques contenus dans la cigarette sont connus pour provoquer des problèmes sexuels. Ils contrarient ou annulent totalement tout désir et par la même toute libido et tout plaisir. Ce qui entraîne des problèmes dans les relations.

Sexe et cigarette
ne font pas bon ménage.



Des études scientifiques ont démontré que le sexe et la cigarette sont incompatibles.

En effet, **chez l'homme**, la cigarette provoque :

- Des troubles de l'érection
- Des risques d'impuissance importants et ceci quel que soit l'âge.

Et **chez la femme** :

- Un risque important de crise cardiaque pour celles qui prennent la pilule contraceptive
- Des difficultés à être enceinte
- Un avancement de l'âge de la ménopause
- La favorisation de l'ostéoporose
- La perturbation des cycles hormonaux
- Et un amas de graisse au niveau du ventre.

Pilule et cigarette : un danger sérieux à prendre en compte

Les composants contenus dans la cigarette diminuent le diamètre des veines et des artères. En association avec la pilule, la cigarette peut provoquer :

- Infarctus du myocarde
- Accident vasculaire cérébral
- Phlébite
- Embolie pulmonaire

Risques du tabagisme passif

Être fumeur passif, c'est inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par les personnes fumeuses.

Or, si la fumée avec ses 4000 composants chimiques est dangereuse pour les personnes fumeuses elle l'est également pour les personnes non fumeuses. Et même si les risques de maladies sont moins importants que chez une personne fumeuse, il n'en reste pas moins que les conséquences sont bel et bien réelles. Chaque année des milliers de personnes sont touchées.

Les risques du tabagisme passif touchent également les enfants et provoquent chez eux des problèmes ORL comme rhume, grippe, angine, sinusite, bronchite...

Les femmes enceintes touchées par le tabagisme passif peuvent voir augmenter les risques :

- De fausse couche
- De grossesse extra-utérine
- D'accouchement prématuré
- D'un retard du développement du fœtus.



Quand l'argent part en fumée

En plus de vous ruiner la santé, le tabac fait partir votre argent en fumée. Avec une consommation quotidienne, cela peut même devenir un gouffre financier. Et vous obliger à vous priver peut-être de vêtements, de manger des aliments de bonne qualité et diversifiés, de vous restreindre sur les loisirs, les vacances.....

Une consommation établie sur une moyenne de 10 cigarettes par jour au prix moyen de 8 € le paquet coûte 120 € par mois.

Sur une année : 1460 €.

Sur 10 ans : 14600 €

Sur 20 ans : 29200 €....



Et vous ? Combien fumez-vous par jour ? Combien cela vous coûte-t-il ?
Faites le compte.

	Nombre de paquets	Prix	TOTAL
Par mois			
Par an	X 12		
En 10 ans	X 10		
En 20 ans	X 20		
En 30 ans	X 30		
En 40 ans	X 40		

Qu'auriez-vous pu vous offrir avec tout cet argent épargné ?

Et maintenant ?

En mettant la même somme chaque jour dans une tirelire, que pouvez-vous vous offrir ? Quel plaisir, quel cadeau pouvez-vous faire à vos proches ?



Un ordinateur ?



Des vacances à la mer ?

A la montagne ?



Un Voyage de rêve dans les îles ?

Les inconvénients à fumer

Fumer vous provoque sans doute divers désagréments comme :

- Vous obliger à courir sous une pluie battante en recherche de cigarettes
- Vous faire parcourir la ville le soir ou le dimanche pour trouver un tabac ouvert
- Vous lever après l'amour
- Grelotter de froid dehors l'hiver au risque de vous rendre malade
- Vous réveillez avec la tête à l'envers.

Les côtés positifs du tabac selon vous

Peut-être pensez-vous tirer des avantages de la cigarette comme :

- Du plaisir
- De la convivialité
- Une sensation de détente
- Un sentiment de bien-être
- Une façon de gérer l'angoisse
- Un moyen de lutter contre la constipation
- Une manière d'apprécier la fin du repas, le café...

Et si ces sensations étaient erronées ? Et si ces sensations pouvaient être obtenues sans que vous fumiez ? Et si elles augmentaient, au contraire, en ne plus fumant ?

Il n'y a qu'à voir le nombre de personnes qui ressentent toutes ces jouissances sans avoir besoin de passer par la cigarette pour les obtenir.

Les fausses peurs

Rassurez-vous! Elles sont normales. Et elles vous font faire de la résistance.

Elles engendrent divers arguments comme :

- **Je n’y arriverai jamais :** En prenant le temps de vous préparer à arrêter, vous ne pouvez que vous arrêter. Certaines personnes, elles sont rares, arrêtent de fumer du jour au lendemain, sans aide ni technique particulière. Néanmoins les chances de succès sont beaucoup plus élevées si vous prenez le temps de vous y préparer. Et chassez le doute une bonne fois pour toute.
- **J’ai trop de dépendance.** Vous pouvez vous défaire d’une dépendance dès lors que vous le décidez et que vous mettez en place la bonne méthode.
- **J’ai peur de grossir, d’être nerveux.** La croyance collective a associé avec l’arrêt du tabac la prise de poids et un état stressé. Votre inconscient a absorbé cela et en fait une vérité. Cela s’appelle : les croyances erronées. Sous hypnose, des suggestions contraires sont données à votre inconscient pour qu’il intègre qu’arrêter de fumer se fasse sans stress et sans prise de poids.
- **J’en suis incapable, la preuve j’ai déjà échoué.** Face à l’échec ou aux échecs répétés, soit la méthode choisie ne vous convenait pas, soit vous l’avez faite sans préparation. Motivation, confiance en soi et un bon choix de la méthode vont vous amener vers la réussite.
- **C’est un besoin vital.** Et si vous vous trompiez ! Les besoins vitaux sont boire, manger et faire l’amour. Si vous restez sans manger et sans boire vous allez mourir. Et faire l’amour procure du plaisir. Si vous arrêtez de fumer, au lieu d’en mourir vous augmentez votre espérance de vie.
- **Peur du changement.** Toute situation nouvelle peut effrayer. Pour cela, il vous faut regarder la situation de façon positive et voir le confort dont vous allez bénéficier en vous arrêtant de fumer.
- **Peur de perdre un plaisir.** Certes, mais un plaisir qui rend malade alors que votre vie peut être embellie de mille et un petits plaisirs qui vous rendent heureux tout en étant en bonne santé et au top de votre énergie.
- **Peur de perdre des amis fumeurs.** Et si c’était le contraire ? Si vos amis vous enviaient, s’ils vous félicitaient ? Et si vous leur serviez d’exemple ? Cela pourrait les inciter à s’arrêter aussi.

Ce que l'arrêt va vous apporter

Les avantages de vous arrêter de fumer, outre le fait de protéger votre santé, sont nombreux. En prenant conscience de tous les bénéfices que cela va vous apporter, vous réalisez que de nouvelles opportunités s'offrent à vous.



En voici quelques-unes :

- Vous faites plaisir à votre entourage, à vos enfants...qui sont délivrés du tabagisme passif
- Vous avez une meilleure image de vous-même en donnant un bon exemple à vos enfants, votre famille, vos proches
- Vous ressentez de la fierté d'avoir pu vous libérer de la dépendance, votre confiance en vous est accrue
- Vous retrouvez un calme intérieur, adieux le stress et les angoisses

- Vous êtes libre pour votre famille et vos proches
- Vous avez de bonnes odeurs dans votre voiture, votre maison, sur vos vêtements
- Vous respirez mieux et profondément et vous oxygénez correctement votre corps
- Vous vous sentez dynamique et en pleine forme avec un regain d'énergie
- Vous arrêtez de gaspiller une fortune en cigarettes et vous profitez de la vie avec l'argent économisé
- Vous avez une peau plus belle, plus claire et plus hydratée. Votre teint devient lumineux
- Votre haleine est fraîche et agréable, ce qu'apprécie votre entourage
- Vous pouvez monter les escaliers 4 à 4, marcher et courir sans essoufflement
- Votre toux disparaît et vous retrouvez une voix claire et agréable à entendre
- Vous avez un meilleur sens du goût et de l'odorat et vous savourez avec plaisir ce que vous mangez car vos papilles gustatives se sont réveillées
- Vous entendez des compliments
- Vous pouvez voyager plusieurs heures sans problème
- Vous avez un meilleur sommeil
- Votre système circulatoire est amélioré
- Votre tension artérielle est abaissée, ce qui a comme effet de réduire les risques de cancer, de crise cardiaque, d'AVC, de maladie pulmonaire chronique, de cataracte....
- Vous augmentez votre espérance de vie de 10 ans
- Vous avez une meilleure concentration dans tout ce que vous faites car le cerveau reçoit davantage d'oxygène
- Votre libido est au top, vous redécouvrez le désir et le plaisir, pour le plus grand bonheur de votre partenaire.

Je veux arrêter

Bonne nouvelle : vous détenez en vous le pouvoir de vous arrêter.



On vous dit : **c'est une question de volonté !** C'est complètement absurde car cela veut dire alors que vous êtes une personne qui n'a pas de volonté. Et c'est faux, assurément ! Car si la volonté suffisait, tout le monde y arriverait facilement. Il vous faut de la volonté certes, mais il vous faut aussi et surtout de la **motivation** et de la détermination. Et très souvent motivation et volonté sont confondues.

Quelle est la différence entre les trois, vous demandez-vous sans doute ?

- La volonté vous fait dire : « Ce serait bien que j'arrête, je vais essayer de m'arrêter, j'ai envie d'arrêter ». Cela peut être aussi de vous retenir de fumer pour vous prouver que vous pouvez résister au manque ... jusqu'à la prochaine cigarette.
- La motivation vous fait agir, vous fait passer à l'acte, vous fait prendre la décision d'arrêter et de dire « C'est décidé, j'arrête » pour des raisons bien précises que vous avez ciblées auparavant comme « Je veux protéger ma santé, faire des économies, faire plaisir à mes enfants... ». Il vous faut aussi avoir acquis la conviction que les avantages d'arrêter sont plus importants que de fumer.
- La détermination vous pousse à atteindre votre objectif, quoiqu'il se passe.

Pour devenir non-fumeur à vie, il vous faut être motivé à 200% car au plus la motivation est importante au plus le succès est assuré.

C'est l'association des trois : **volonté + motivation + détermination** qui permet de s'arrêter définitivement sans risque de rechute.

Se rajoute à cela la confiance en soi, notamment pour les personnes qui ont rechuté. La confiance en soi, c'est être sûr d'y arriver sans l'ombre du moindre doute. Il est très important de prendre en considération ces quatre éléments.

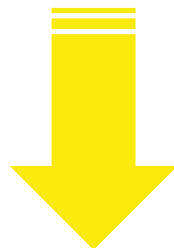
Un autre facteur entre en jeu : **le choix de la méthode.**

Faire le choix d'une méthode qui prépare à l'arrêt, qui conseille et qui coache durant l'arrêt comme la méthode complète et unique **Vivre Libre Sans Tabac** est signe de réussite.

Comme vous le voyez, lorsque tous ces facteurs sont réunis, il est très facile de s'arrêter de fumer. Si c'est possible pour les autres, cela signifie que **vous** aussi vous en êtes capable.

Et vous, qu'est-ce qui vous motive pour arrêter ?

Voyons cela plus en détail...



Projetez-vous dans l'avenir

La visualisation est un procédé aux effets puissants. En vous voyant et en vous imaginant en personne non fumeuse, l'inconscient enregistre les sensations du corps, l'objectif atteint, le plaisir que cela procure ainsi que l'épanouissement total sans tabac.



Et en vous imaginant dans quelques mois, dans 1 an, dans 10 ans, la détermination et la confiance en soi sont décuplées.

Comment vous arrêter ?

Pour vous assurer de vous arrêter de fumer définitivement, car oui, c'est possible, il est indispensable de vous y préparer et de vous organiser. Certains pensent que jeter son paquet de cigarettes à la poubelle suffit. Cela peut, parfois, fonctionner dans l'immédiat mais laisse la porte ouverte à une rechute rapide.

Et si c'était aussi simple, tout le monde le ferait. Il ne s'agit pas seulement de jeter le paquet, il vous faut aussi vous défaire des réflexes conditionnés, des automatismes, des conditionnements, des habitudes et des facteurs déclenchant qui sont installés en vous depuis des années et des années. L'arrêt du tabac va avoir un impact sur eux.

Préparation

Pour vous assurer de réussir à vous arrêter de fumer il est très important de définir quelques points très importants.

6 conseils efficaces pour vous arrêter de fumer

Il est impératif :

- Que vous décidiez à l'avance la date d'arrêt qui vous conviendra le mieux
-

- Que vous anticipiez l'arrêt en prévenant votre entourage, vos amis de votre décision
- Que vous décidiez si vous souhaitez faire cavalier seul ou si vous avez besoin du soutien d'une personne de votre entourage. S'entourer d'un proche peut être réconfortant. Vous pouvez aussi entreprendre de vous arrêter avec la personne qui partage votre vie si c'est aussi une personne fumeuse. A deux on est plus fort.
- Que vous établissiez un contrat signé avec vous-même sur lequel vous notez les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter, le nom ou les noms des proches qui vous soutiennent et que vous n'avez pas envie de décevoir. En signant cet engagement avec vous-même, vous renforcez le processus d'atteinte de l'objectif. De plus, l'écrire apporte une puissance supérieure dans votre inconscient. Et l'afficher pour l'avoir à portée de votre regard amplifie cette puissance car à chaque fois que vos yeux vont s'y porter dessus, inconsciemment votre cerveau réenregistre les nouvelles informations.
- Que vous listiez les inconvénients et les dangers du tabac. Écrivez tout ce qui vous dérange dans le fait de fumer : l'odeur, les dents qui jaunissent, la peur de développer une maladie grave, la dépendance elle-même...
- Que vous notiez tous les bénéfices que vous attendez après avoir arrêté de fumer et ce qu'ils vont améliorer : un teint plus clair, une meilleure santé, un porte-monnaie bien rempli... et la satisfaction que cela va vous apporter.

La méthode **Vivre Libre Sans Tabac** vous aide à appliquer ces conseils grâce aux fiches pratiques et au contrat qui sont à votre disposition.

Fréquentations

Puis-je continuer à fréquenter mes amis fumeurs ou dois-je m'en éloigner momentanément ?

Les éviter vous oblige à vous retirer de la convivialité et peut devenir stressant. Il vaut mieux avoir une attitude déterminée face à eux telle que « Merci, j'ai arrêté de fumer ». Et au lieu de les envier, être dans la compassion en les voyant se détruire la santé. Cependant, s'il vous est plus facile de les éviter durant quelques jours, voire quelques semaines, faites-le.

Une règle prédomine : **Écoutez-vous, soyez en contact avec vous-même, ressentez les besoins de votre corps, portez un regard neuf sur demain, ayez confiance en vous et respirez le sel de la vie.**

Organisation

Préparez votre logement

Faire un grand nettoyage est activement conseillé. Les particules contenues dans la fumée de la cigarette s'infiltrant partout et laissent une odeur de tabac froid. Après que vous ayez nettoyé tout ce qui peut l'être dans votre maison, coussins, meubles, rideaux, tapis... sans oublier votre voiture.... Mettez des parfums d'ambiance. Et ressentez le plaisir de respirer leurs senteurs à pleines narines.



Après avoir fumé votre dernière cigarette en vous faisant le vœu de réussir, regardez-vous dans une glace en visualisant tous les poisons que vous inhalez, ou en imaginant votre corps comme une poubelle de déchets hautement toxiques et chimiques.



Après la dernière cigarette :

Jetez briquets, paquets de cigarettes, et cendriers dans une poubelle extérieure.

Cet acte symbolique signifie le tournant d'une vie nouvelle pour vous. Il va vous permettre de combattre efficacement la dépendance comportementale.

Surveillez vos pensées

Si je vous dis « Ne pensez pas à un éléphant rose », que faites-vous tout de suite ? Eh bien, vous pensez à un éléphant rose.

Pourquoi ? Car l'inconscient n'entend pas la négation.

Imaginez alors si vous pensez « Je ne dois plus fumer ». Que perçoit votre inconscient ? Il entend « Je dois fumer » ce qui signifie que vous allez vous jeter sur votre paquet de cigarettes.

Comme l'inconscient n'entend pas la négation, à chaque fois que vous employez « ne pas » en pensées ou en paroles, cela se retourne contre vous et vous faites l'inverse de ce que vous voulez.

Si vous dites ou pensez : « Je ne cède pas à l'envie de fumer », votre cerveau entend « Je cède à l'envie ».

Ou autre exemple : « Super, je ne vais pas fumer aujourd'hui » votre cerveau entend « Super, je vais fumer aujourd'hui ».

Autre exemple important

Dans une soirée, on vous propose une cigarette et vous répondez :

« Non Merci, le tabac, ce n'est pas pour moi ».

Votre inconscient entend, en vérité :
« Merci, le tabac, c'est pour moi ».

Dites plutôt « Merci, j'ai arrêté de fumer ».



Comme vous le voyez, les pensées peuvent être trompeuses et donner le contraire de ce que vous recherchez.

D'où l'importance de surveiller vos pensées et vos paroles. C'est une gymnastique de chaque jour que vous pouvez utiliser pour toutes les situations.

Changez vos habitudes

Qu'est-ce qu'une habitude?

C'est faire quelque chose automatiquement comme, par exemple, fumer systématiquement une cigarette avec votre café, en fin de repas....

Ces attitudes, à force d'être répétées, se sont mises en mode automatique dans votre inconscient. De fait, vous les répétez sans que vous y pensiez, donc sans que vous en ayez conscience.

Vous fonctionnez à 90 % en pilotage automatique. La marche, la respiration, la digestion, les battements du cœur...se font en mode automatique. Il ne vous est jamais arrivé, n'est-ce pas, quand vous marchez, de penser « je vais relever ma jambe droite, l'avancer, la reposer, puis ma jambe gauche...).

La conduite en est un très bon exemple. Lorsque vous avez appris à conduire, vous avez porté votre attention sur les pédales, le volant, le frein. Et puis, petit à petit, tous ces gestes se sont intégrés dans votre inconscient. Aujourd'hui, vous pilotez en mode automatique tout en parlant ou en écoutant la radio. Et quand vous devez freiner en cas d'urgence, vous ne pensez pas « Je vais freiner » et pourtant vous le faites. Votre inconscient a enregistré toutes les données pour que vous puissiez le faire sans y penser.

Et il a fait pareil avec la cigarette. Il a mis en pilotage automatique le fait que vous fumez, par exemple, en regardant la télévision. Et alors, dans un réflexe spontané, vous allez reproduire cette attitude sans même en avoir conscience.

Il y a toujours autre chose de mieux à faire que de fumer, n'est-ce pas. Et contrairement aux idées reçues, il vous est facile de vous débarrasser du tabac à condition de bien vous y préparer.

Et c'est pour que vous puissiez, vous aussi, atteindre votre objectif que j'ai créé spécialement pour vous : **Vivre Libre Sans Tabac**, une méthode nouvelle et unique.

Méthode Vivre libre sans tabac

C'est une méthode complète en plusieurs audio et modules qui vous accompagne tout au long de votre parcours d'arrêt du tabac. Toutes les personnes qui l'ont utilisée ont été surprises par son efficacité et se félicitent aujourd'hui de leur décision. Elles ont pu voir des résultats très rapides et définitifs.

La méthode **Vivre Libre Sans Tabac** est une méthode naturelle, simple et efficace qui peut vous aider à vous arrêter de fumer rapidement sans stress et sans prendre de poids.

De plus, elle peut vous permettre de retrouver votre meilleure santé, d'améliorer votre quotidien, de vous offrir ce dont vous avez envie avec l'argent économisé et de rendre votre vie plus belle.

Les bienfaits

Regardez tous les bénéfices que vous pouvez obtenir. Elle peut vous permettre :

- De protéger votre santé et celle de votre entourage
- D'augmenter votre espérance de vie
- D'avoir plus d'attrait et de charme
- De retrouver votre tranquillité d'esprit dans l'apaisement et la détente
- D'être totalement libre
- De passer plus de temps avec vos proches ou dans les loisirs
- De ressentir un sentiment de fierté et d'accomplissement de soi
- De vous apporter plus de confiance en vous
- D'avoir de l'estime pour vous-même
- D'avoir l'estime de votre entourage
- De goûter à une nouvelle vie beaucoup plus saine et beaucoup plus heureuse
- De vous sentir dynamique et au top de votre énergie
- D'avoir une sexualité explosive pour votre plus grand bonheur et celui de votre partenaire et de ressentir son admiration

- De vous faire plaisir et de faire plaisir à vos proches avec tout cet argent que vous économisez
- Et de vivre pleinement votre vie en toute liberté et dans le plus grand bonheur.

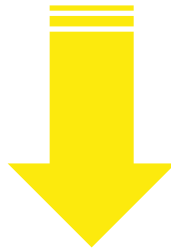
Comme vous le voyez la méthode **Vivre Libre Sans Tabac** est une nouvelle méthode, unique et complète. Vous allez y trouver tout ce qu'il vous faut pour vous arrêter de fumer et bien plus encore. Même ce à quoi vous ne pensez pas !

La maladie n'arrive pas qu'aux autres. Pensez-y pendant qu'il est encore temps ! Arrêtez de jouer à pile ou face !

Car en jouant avec le feu c'est aussi la santé de vos proches que vous mettez en péril. Est-ce ce que vous voulez ? Non, n'est-ce pas !

Il me tient à cœur de vous aider. C'est une mission pour moi. Et je serais très heureuse de vous accompagner sur le chemin vers votre liberté.

Vous disposez d'un bien précieux, **VOTRE CAPITAL SANTE**. Pensez-y !



Appuyez ici pour :

Découvrir la Méthode
Vivre libre sans tabac

Cet ouvrage a été réalisé par :



Le site internet : www.editionslysandra.com

L'adresse email : contact@editionslysandra.com

La page Facebook : www.facebook.com/editionslysandra