

Ruggero Stellino

Tu Puoi Smettere di
FUMARE



Ama il tuo corpo e smettila di fumare!

Metodo OMEGA R.E.I.

Ruggero Stellino

Tu Puoi

Smettere di FUMARE

*Usa la tua mente come
chiave per uscire dalla
prigione del fumo*

L'uomo attaccato a un filo

C'era una volta un uomo attaccato a un filo...

si teneva stretto per rimanere in vita, sapendo che se avesse lasciato la presa sarebbe caduto e sarebbe morto. I suoi genitori, gli insegnanti e tante altre persone gli avevano detto di fare così,

e lui si guardava intorno continuamente per verificare che tutti gli altri facessero la stessa cosa.

Nessuno avrebbe potuto indurlo a lasciare il filo. A un certo punto gli si avvicina una donna saggia. La sicurezza che il filo offre è solo un'illusione e serve soltanto a farlo restare lì dov'è, allora la donna cerca un modo per aiutarlo a liberarsi di tale illusione. Gli parla della vera sicurezza, della gioia profonda, della felicità autentica, della pace della mente, e gli dice che potrebbe assaporare ciascuna di queste cose se solo allentasse la presa di un dito.

“Quel filo”, gli spiega, “serve a renderti prigioniero, non a sostenerti”. È soltanto un dito, pensa l'uomo, non rischio poi così tanto. Quindi acconsente a questo primo passo. E comincia a gustare un po' del sapore di una gioia più grande, della felicità e della pace della mente. Ma non è ancora abbastanza per una soddisfazione duratura. “Pace, gioia e felicità ancora più grandi possono essere tue”, gli spiega la donna, “se tu allentassi la presa di un secondo dito.”

L'uomo pensa: questo è più difficile. In passato non l'ho mai fatto. Sarò in grado? Sarò al sicuro? Ne avrò il coraggio? Esitante, allenta lentamente

la presa di un altro dito, attento a cosa potrebbe succedere se allentasse un po' di più... e decide di rischiare. Accorgendosi che non cade tira un sospiro di sollievo e scopre ancora maggiore felicità e pace interiore. “Ma potresti fare di più, fidati di me”, gli dice la donna, “fin qui mi sono forse sbagliata? Conosco le tue paure, immagino cosa ti sta dicendo la tua mente... che questa è una pazzia, che va contro tutto ciò che conosci... ma per favore, fidati. Ti prometto che andrà tutto bene e che proverai ancora più felicità e soddisfazione”.

Voglio davvero questa pace e felicità, al punto da rischiare tutto ciò che mi è

caro e a cui sto attaccato, si domanda l'uomo. In linea di principio, lo desidero veramente ma posso essere certo che sarò al sicuro e non cadrò se lascio il filo? E comincia a guardare le sue paure, a considerare la loro origine e a esplorare ciò che vuole davvero. E molto lentamente sente che le dita si rilassano e si aprono. Sa che può farcela e sa anche che deve farlo. È solo questione di tempo, per arrivare ad allentare la presa. E mentre lo fa, un profondo senso di pace lo pervade. Adesso si sta tenendo stretto soltanto con un dito. La ragione gli dice che sarebbe dovuto cadere già quando ha allentato le due dita precedenti, ma non è successo.

“C’è qualcosa di sbagliato nel tenersi su da soli? Mi sono forse sbagliata per tutto questo tempo?” “La decisione spetta a te, ora”, gli dice la donna, “non posso aiutarti più di così. Ricordati soltanto che le tue paure sono infondate”. Ora l’uomo si fida della sua voce interiore, e poco alla volta lascia la presa dell’ultimo dito...

*Ma non succede nulla, rimane esattamente dov’è, poi si accorge del motivo... **per tutto il tempo, è stato con i piedi posati per terra.***

*Dedico questo libro a tutti coloro
che hanno deciso di smettere di fumare,
che hanno deciso di allentare la presa,
piano piano, un dito per volta,
da quel filo che li tiene prigionieri
in un mondo di illusione e di “fumo”...*

ECCO COSA

LEGGERAI IN QUESTO LIBRO

**1 - E' ORA DI SVEGLIARSI E DIRE
BASTA!**

**2- PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE
SMETTERE DI FUMARE?**

**3 - ASSUEFAZIONE ALLA
NICOTINA**

**4 - IL LAVAGGIO DEL
CERVELLO**

**5 - TU PUOI SMETTERE DI
FUMARE!**

6 - FAI SUBITO QUESTO ESERCIZIO

7 - ATTIVA IL SAR

8 – COMPLIMENTI!

9 – ANDIAMO AL CINEMA...

10 - UNA BOTTIGLIA E UN PAIO DI FORBICI...

11 – SVILUPPIAMO UN' ANCORA

12 - VITA DA FUMATORE

13 – CHE BRUTTA ESPERIENZA

14 – VIAGGIO NEL FUTURO

15 – E' IL MOMENTO DI SOFFRIRE

16 - SALUTE E BENESSERE

17 - TU PUOI SMETTERE DI

FUMARE (*se sei convinto di farcela...*)

- 18 - IL TEST DELLE CONVINZIONI**
- 19 - OBIETTIVO BEN FORMATO**
- 20 - IL QUADRATO BRILLANTE**
- 21 – CAMBIAMO IDENTITA’**
- 22 - CAMBIARE ABITUDINE**
- 23 - CONSIGLI PRATICI**
- 24 - SONO LIBERO!**
- 25 – IL VIAGGIO NEL TEMPO**
- CONCLUSIONE**

Rivolgi lo sguardo a questo

giorno

*Rivolgì lo sguardo a questo
giorno,
perché è la vita l'essenza
stessa.*

*Nella sua breve durata è
racchiusa la verità
dell'esistenza, la gioia della
crescita, lo splendore della*

*bellezza, la gloria
dell'azione.*

*Perché ieri non è che un
ricordo, e domani solo una
visione. Ma ogni giorno
vissuto bene fa di ogni ieri un
ricordo di felicità e di ogni
domani una visione di
speranza. Per questo, rivolgilo
lo sguardo a questo giorno!*

Da oggi, a cominciare da questo giorno, cominceremo ad esplorare alcune idee che ti aiuteranno a smettere di fumare e migliorare la tua salute e il tuo modo di pensare, per poi guardare alla giornata che è trascorsa e poter dire: “*è stata una buona giornata. È stata una giornata vissuta bene*”. Poi guardare al tuo futuro e poter dire: “*sarà una buona vita. Sarà una vita migliore, sana e vissuta bene*”.

**E' ORA DI
SVEGLIARSI E DIRE
BASTA!**

*“non esiste un fumatore che
non possa smettere di
fumare...”*

Non solo tu puoi smettere di fumare ma sarai anche **felice** di farlo. È solo la paura che ti costringe a continuare: *la paura che la tua vita non sarà più piacevole senza le sigarette e la paura di sentirti privato di qualcosa.*

La verità è, in realtà, l'esatto contrario, non solo la tua vita sarà enormemente più piacevole, ma riacquisterai cose alle quali, fumando, devi rinunciare: **una salute migliore, maggior energia e il risparmio economico**, per non parlare poi di altri vantaggi ancora maggiori che scoprirai leggendo questo libro...

“Se smetti di fumare

guadagnerai una condizione meravigliosa, ti sentirai rinato e riscoprirai di nuovo il sapore della vita”

Tutti i fumatori possono trovar facile smettere, **anche tu!** Tutto quello che devi fare è continuare a leggere questo libro con la mente aperta, senza preconcetti, più riesci a capire e più troverai facile smettere.

Ma anche se tu non dovessi capire nulla, basterà che segui le istruzioni che ti darò in questo libro e ce la farai.

Inoltre –**e questo è importante!**– non trascorrerai il resto della tua vita

rimpiangendo le sigarette o sentendo che hai perso qualcosa, anzi, **continuerai a chiederti come hai potuto passare tutti questi anni fumando!**

Attenzione: il metodo che stai per scoprire in questo libro può **non funzionare** solo in due casi:

SE NON FAI QUELLO CHE TI DICO

Se ti dico, per esempio, di non diminuire il numero di sigarette o di non usare surrogati come caramelle, gomme da masticare, etc. (*soprattutto sostanze che contengono nicotina*), c'è un motivo... Non nego che qualcuno è riuscito a smettere di fumare in questo modo, ma ci è riuscito "*nonostante*" e

non grazie ad essi. Tutto ciò che leggerai in questo libro ha un fine: **farti smettere di fumare facilmente e per sempre!**

SE NON CAPISCI QUELLO CHE TI DICO

Non dare niente per scontato. Sii critico tanto su quello che stai per leggere quanto sulle tue idee e su ciò che la società ti ha insegnato sul fumo. Per esempio, se pensi che fumare sia un'abitudine, allora chiediti come mai altre abitudini (*alcune delle quali gradevoli*) sono facili da lasciare, mentre un'abitudine dal sapore cattivo, che costa molto e che può ucciderti è così difficile da abbandonare? Se pensi

che ti piaccia fumare chiediti come mai puoi prendere o lasciare altre cose nella vita che sono infinitamente più piacevoli, ma devi avere le sigarette per non sentirti assalire dal panico?

“Perché ti ostini a respirare questo veleno e a star male quando invece puoi scegliere di vivere in modo più sereno, con un corpo più sano e reattivo?”

Il primo ostacolo che ho incontrato

quando ho proposto questo metodo per smettere di fumare è stato quello di vincere la naturale diffidenza dei fumatori. Quindi, comprendo benissimo anche il tuo scetticismo, so benissimo che anche tu sei convinto che smettere di fumare sia difficile per te, perché sai di avere una dipendenza fisica dalla nicotina (*perché lo sai, vero?*) e soprattutto perché ritieni che sia difficile abbandonare “un'abitudine” che ti piace (*ma ti piace veramente?*).

Quello che ti chiedo, fin dalla prima pagina che leggerai, è di **fidarti di me**. Ma chi sono io per aiutarti a smettere di fumare? E perché devi fidarti di me?

Mi chiamo **Ruggero Stellino** e sono un praticante della **PNL** (Programmazione

Neuro Linguistica). Ora ti chiederai, cos'è la PNL?

Nella metà degli anni settanta, i fondatori della programmazione neuro linguistica, Richard Bandler e John Grinder, definirono la PNL come “*un atteggiamento e una metodologia che lasciano dietro di sé una scia di tecniche*”. Ma vediamo nello specifico cosa significa:

Atteggiamento

L'atteggiamento essenziale è la **curiosità**. Ti è mai capitato di vedere qualcuno agire con un'abilità e una professionalità tale da rimanere

impressionato e desiderare di avere le stesse capacità? Molto probabilmente ti sarai chiesto: “*come fa ad ottenere quei risultati?*”. La curiosità consiste nel chiedersi: “*Come si fa?*”, “*Come si ottengono quei risultati?*”. E magari porre agli altri delle domande per scoprire come riescono a realizzare le cose che fanno. Questo, in PNL, viene inteso come curiosità. In questo libro ti sarà proposto un metodo completamente nuovo per smettere di fumare e ritornare in salute. Se comincerai ad essere curioso e ti chiederai: “*Perché devo fare questo?*” o “*Cosa devo fare? Come funziona questa tecnica? E cosa accadrebbe se utilizzassi anche io queste tecniche?*”, allora otterrai delle

risposte...

E' importante che ti dedichi attivamente alla sperimentazione sfrenata delle tecniche presentate in questo libro. *L'accento si pone sulla mancanza di freni e inibizioni.* Significa che devi essere disposto a fare qualsiasi cosa, per il puro piacere di scoprire cosa accadrebbe se lo facessi. Sei disposto a sperimentare continuamente cose nuove, per scoprire cos'è che ti fa ottenere i risultati che desideri?

Con questo libro stai per cominciare a fare cose nuove che non hai mai fatto prima, e non c'è alcun modo di scoprire, prima di averle sperimentate, cosa può accadere mettendole in pratica.

Metodologia

Alla base della PNL c'è una metodologia chiamata **modeling**.

Il modeling, in pratica, consiste nell'individuare persone che hanno raggiunto risultati eccellenti nel proprio settore, osservare ciò che fanno, porre loro delle domande e verificare se, facendo quelle stesse cose, si riescono a ottenere gli stessi risultati. Questo significa che chiunque voglia può smettere di fumare semplicemente mettendo in pratica quello che è stato fatto da chi ha già smesso di fumare.

In questo libro ti farò conoscere alcuni modelli grazie ai quali potrai comprendere come usare la tua fisiologia, come strutturare il tuo linguaggio e anche il tuo pensiero per liberarti per sempre dalla schiavitù della nicotina. Se seguirai tutti gli esercizi, allora entro la fine del libro potrai avere la certezza di essere un NON fumatore. E non sarà una certezza solo teorica, ma lo saprai per esperienza, perché avrai dimostrato di esserlo a te stesso e a tutti i tuoi conoscenti, che non ti vedranno mai più con una sigaretta tra le labbra. E, probabilmente, resterai sorpreso della tua stessa bravura.

Tecniche

La PNL è molto più che qualche tecnica da aggiungere a ciò che già conosci. Fare PNL significa cambiare il tuo modo di pensare. Offrirti solo delle tecniche significherebbe liquidarti rapidamente. Ricordi il detto:

“Se ti do un pesce, ti sazio per un giorno, se ti insegno a pescare, ti sazio per tutta la vita”.

Io voglio insegnarti a pescare tramite questo libro. Voglio metterti in grado di trasformare la tua vita, modificare il tuo

atteggiamento mentale, in modo che tu possa sentirti completamente a tuo agio rimanendo te stesso mentre torni ad essere un NON fumatore come lo eri prima...

2

PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE SMETTERE DI FUMARE?

Quasi tutti i fumatori che riflettono sul fumo, alla fine arrivano alla conclusione che fumare è un'abitudine...

Ma se è un'abitudine, allora perché per te è così difficile liberarti di un'abitudine che ha un sapore cattivo, che ti uccide, che ti costa un sacco di soldi, è puzzolente e della quale vorresti comunque liberarti, quando tutto quello che occorre fare è semplicemente **smettere di farlo?**

La risposta a questa domanda è perché

fumare non è un'abitudine ma è una **tossicodipendenza**, e questo fa sembrare così difficile riuscirci. Quello che ho appena detto, però, non spiega in realtà il **perché** sia così difficile smettere. Questo spiega solo perché gran parte dei fumatori trova difficile farlo e il motivo è che non capiscono il meccanismo della tossicodipendenza.

Il motivo principale per cui si comincia a fumare è che ti convinci che ti piace veramente farlo e che fumando ottieni un vero sostegno e che quindi se smetti perderai qualcosa. (*ma cosa?*)

Tutti i fumatori sanno, inconsciamente, di essere degli stupidi (*non ti offendere*), sanno che prima di iniziare

non ne avevano bisogno, la maggior parte riesce anche a ricordare che le prime sigarette erano disgustose e che hanno fatto fatica a imparare.

I fumatori sono però anche persone intelligenti e ragionevoli, sanno che corrono terribili rischi per la salute e che spendono un sacco di soldi per fumare, per cui devono potersi dare una spiegazione razionale che giustifichi questa loro attività.

Il vero motivo per cui i fumatori continuano a fumare è dovuto da una combinazione di questi due fattori:

l'assuefazione alla nicotina

**il lavaggio del
cervello**

3

**ASSUEFAZIONE
ALLA NICOTINA**

La nicotina è la **droga** contenuta nel tabacco. Tra tutte le droghe conosciute la nicotina è quella che p i ù **velocemente** provoca una dipendenza è può bastare anche **solo una sigaretta** a determinarne l'assuefazione.

*“Tra tutte le droghe conosciute la nicotina è quella che più **velocemente** provoca una dipendenza è può bastare anche **solo una sigaretta** a determinarne l'assuefazione.”*

Ogni boccata ne fa arrivare al cervello, attraverso i polmoni, una piccola dose, che agisce più **rapidamente della dose di eroina che un tossicodipendente si inietta.** Se ci sono circa venti tiri in una sigaretta, tu ricevi **venti dosi di droga.**

La nicotina è uno stupefacente ad azione molto rapida, ma il suo quantitativo nel sangue scende a metà nel giro di mezz'ora, e di un quarto dopo un'ora: ecco perché generalmente si fumano circa venti sigarette al giorno (una ogni ora).

I veri sintomi di astinenza da nicotina sono così irrilevanti

che la maggior parte dei fumatori vive e muore senza neanche rendersi conto di essere dei tossicodipendenti...

I sintomi di astinenza da nicotina non provocano alcuna sofferenza fisica, sono semplicemente una sensazione di **vuoto**, come se mancasse qualcosa.

“Fumare è come calzare un paio di scarpe strette per provare il piacere di togliersele.”

La ragione principale per cui i fumatori non riescono a capire per quale

motivo fumano è perché il processo funziona all'inverso. E' infatti quando non si fuma che si ha quella sensazione di vuoto, ma poiché il processo di cadere nella trappola è lento e graduale, all'inizio non gli dai peso, lo ritieni normale e non incolpi l'ultima sigaretta fumata, ma appena ne accendi un'altra ottieni una carica e ti senti effettivamente meno nervoso o più rilassato, e di questo dai merito alla sigaretta.

E' questo processo alla rovescia che rende così difficile smettere di assumere stupefacenti. E poi, oltre ad essere una droga, la nicotina è anche un potente veleno e viene usato come insetticida (*puoi controllare su internet*). Se ti

iniettassi in vena la nicotina contenuta in una sigaretta, moriresti! In verità il tabacco contiene molti altri veleni e la sua combustione ne sprigiona altri ancora, compreso l'ossido di carbonio, oltre al fatto che la pianta del tabacco appartiene a una famiglia di piante velenose.

Ricordi quando hai fumato la prima sigaretta? Sicuramente ti ha fatto tossire, e se ne hai fumate troppe tutte insieme, sicuramente ti girava la testa: era il tuo corpo che diceva “*mi stai avvelenando! Smettila!*”. Ed è proprio quello il momento che decide se diventeremo fumatori o no. E' anche falsa la credenza che sono le persone deboli e senza carattere a cascare nella trappola.

E invece questione di fortuna, perché quelli che trovano la prima sigaretta orribilmente disgustosa e i loro polmoni non riescono a tollerarla sono fortunati, è questo che li salva, oppure il non essere mentalmente pronti a sopportare il difficile processo di imparare a inalare il fumo senza tossire...

Eppure non è difficile stare senza fumare se tu lo vuoi.

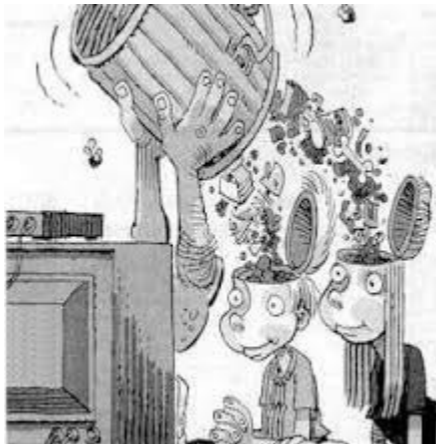
La maggior parte dei fumatori infatti trascorre tutta la notte senza fumare, altri cominciano a fumare dopo aver fatto colazione e altri ancora quando cominciano a lavorare. Molti non fumano mentre guidano se l'auto è nuova, molti vanno al cinema o in

chiesa, nei negozi, etc. e il fatto di non poter fumare non li disturba. Anzi, i fumatori sono quasi felici che qualcuno o qualcosa impedisca loro di fumare.

Ma la dipendenza da nicotina non è il problema principale, la nicotina agisce solo da catalizzatore e confonde la nostra mente riguardo il vero problema, **cioè il lavaggio del cervello.**

4

IL LAVAGGIO DEL CERVELLO



Sai perché hai cominciato a fumare? Te lo dico io, ma prima di farlo, dobbiamo esaminare i potenti effetti dell'inconscio. Tutti abbiamo la tendenza a pensare di essere persone

intelligenti e padroni della nostra vita, ma in realtà al 99% siamo il prodotto della società in cui viviamo: i vestiti che indossiamo, le case in cui viviamo, i nostri modelli di vita, tendono ad essere preordinati.

Prima si credeva che la terra fosse piatta, oggi sappiamo che è tonda e anche se qualcuno scrivesse decine di libri cercando di persuaderci che è piatta, non riuscirebbero a farlo, eppure, nessuno di noi è stato nello spazio a verificare che in effetti la terra è rotonda.

I pubblicitari conoscono molto bene il potere che la suggestione ha sull'inconscio. Dalla nascita il nostro

inconscio viene bombardato da informazioni che ci dicono che le sigarette rilassano, danno sicurezza, coraggio e che sono la cosa più preziosa al mondo. Ti sembra esagerato? Prova a pensare a qualche film o opera teatrale nelle quali sta per aver luogo l'esecuzione di un condannato a morte a cui viene concesso l'ultimo desiderio, indovina qual'è? **La sigaretta!**

La potenza di questo messaggio non viene recepita dalla nostra mente a livello conscio ma il nostro inconscio ha tutto il tempo per assimilarla, e il messaggio è *“la cosa più preziosa al mondo, il mio ultimo pensiero, la mia ultima azione sarà fumare una*

sigaretta".

Hai presente, per esempio, le gare automobilistiche? La gara viene fatta da una serie di "*pacchetti di sigarette*" che si inseguono. Queste immagini collegano il fumo a eventi emozionanti, a uomini eccezionali in perfetta forma fisica e mentale appartenenti a un bel mondo.

Altro scenario comune dove puoi trovare la sigaretta è quello sessuale: scene di film o programmi televisivi dove la coppia, dopo aver fatto l'amore, condivide una sigaretta. Il significato è ovvio. A livello razionale il fumatore non si accorge neppure che quella è pubblicità, ma il suo inconscio ne assorbe diligentemente il messaggio...

Quindi incomincia a guardare dentro i tuoi eleganti pacchetti e scopri lo schifo e il veleno che contengono. Non farti ingannare dai portacenere di cristallo o dagli accendini d'oro o da milioni di persone che sono state a loro volta ingannate e chiediti:

- *Perché lo faccio?*
- *Ne ho veramente bisogno?*
- ***No, assolutamente no!***

L'aspetto peggiore del fumo non è il danno che arreca alla salute o alle tasche, bensì l'alterazione mentale che induce e che ti fa cercare le

*scuse più banali per
continuare...*

Il problema è che, una volta divenuti dipendenti dalla nicotina, il lavaggio del cervello si rafforza sempre di più: l'inconscio sa che il mostriciattolo va sfamato e si elimina dalla mente ogni altro pensiero.

Come ti ho già detto, è la paura che ti fa continuare a fumare, la paura di quella sensazione di vuoto e insicurezza che si prova quando si smette di assumere nicotina. Il fatto che tu non te ne renda conto non vuol dire che la paura non ci sia. Non c'è bisogno che tu lo capisca, come il cane non capisce dove passano le condutture dell'acqua

calda ma sa solo che, se si sdraia in un certo punto del pavimento, sente una deliziosa sensazione di calore.

E' il lavaggio del cervello la maggiore difficoltà nello smettere di fumare, lavaggio creato dalla società in cui cresciamo, rafforzato poi dalla nostra dipendenza e, ancor di più, dai nostri amici e familiari.

Quindi ora spero che tu abbia capito che non è il **non** fumatore che viene privato da qualcosa, **ma tu**, povero fumatore che rinunci a una vita di:

- **salute**
- **energia fisica**
- **vantaggio economico**
- **tranquillità mentale**
- **sicurezza**
- **coraggio**
- **rispetto di te stesso**
- **felicità**
- **libertà**

E che cosa ottieni invece fumando? **Assolutamente nulla!** Tranne l'illusione di cercare di ritornare allo stato di pace, di tranquillità e di sicurezza di cui gode sempre un **non** fumatore.

Ora spero tu abbia capito che oggi

fumi NON perché ti piace, ma perché sei dipendente da una droga chiamata **nicotina** e quando il livello di nicotina nel sangue scende troppo, provi una sensazione di insoddisfazione e di vuoto che devi colmare inalando altra nicotina. Quindi tu non fumi perché ti piace, ma perché devi ridurre continuamente i sintomi dell'astinenza.

5

**TU PUOI
SMETTERE DI
FUMARE!**



Uno dei primi dubbi che assale il fumatore quando decide di smettere di fumare è se è in grado o meno di farlo. Io ti rispondo che **tu sei in grado di farlo.**

Saresti in grado di smettere di fumare

anche senza l'aiuto di questo libro, se solo si verificassero determinate condizioni. Tu hai già le risorse per riuscirci: il problema è che non sai come farle venire fuori.

*“le risorse per riuscirci
sono già presenti dentro di
te”*

Il vero problema è che tu pensi che smettere di fumare ti costi un immenso sacrificio: mesi e mesi di atroci sofferenze e crisi di astinenza. Ma in realtà, con gli strumenti che ti ho messo a disposizione in questo libro non soffrirai per nulla, e per dimostrarti che tu hai già le risorse per smettere, ti racconterò una storia...

L'UOMO E IL PRECIPIZIO

Cera una volta un uomo che viveva su una montagna ed ogni sera per tornare a casa poteva scegliere se seguire la strada più breve o quella più lunga. Però la strada più breve richiedeva di dover saltare un precipizio largo due metri. Ogni giorno quella persona arrivava davanti al precipizio, cercava di trovare il coraggio per saltarlo, ma dopo un po' rinunciava e vinto dalla paura decideva di percorrere la strada più lunga. Più volte aveva provato a prendere la rincorsa per saltare il precipizio, ma la paura di precipitare lo aveva sempre bloccato. Fin quando

*un giorno, mentre stava tornando a casa, si accorge di essere seguito da un branco di lupi che correva verso di lui. Sapeva benissimo che se avesse scelto la strada più lunga sarebbe stato raggiunto dai lupi e non avrebbe avuto scampo. Allora arriva ai bordi del precipizio e si blocca. Per un po' ripensa a tutte le sue paure, ma quando si gira e vede il branco di lupi che ulula e che si avvicina sempre di più, non ha più scelta: **deve saltare**. Allora fa un paio di passi indietro, fa un grosso respiro, raccoglie tutte le sue forze, si concentra mentalmente al massimo, contrae i suoi muscoli e comincia a correre più veloce che può e poi salta il precipizio e.... **finalmente***

ce l'ha fatta!

Quello che ho voluto insegnarti con questa storia è che quell'uomo aveva già dentro di sé la capacità per fare un salto di 2 metri, la sua mente e il suo corpo erano già “predisposti” per superare il precipizio, doveva solo trovare la giusta concentrazione, raccogliere le forze e prendere la giusta rincorsa. Ma fino a quel momento quelle risorse non venivano fuori, perché mancava un motivo valido per farlo. In poche parole gli mancava uno stimolo che gli permettesse di liberare quelle risorse necessarie per effettuare il salto. Il branco di lupi gli ha fornito lo stimolo giusto per liberare quelle risorse. Ma la capacità di saltare era già dentro di lui,

il salto lo ha compiuto il suo corpo guidato dalla sua mente, mentre i lupi gli hanno fornito solo la giusta motivazione per farlo.

Ora chiediti: *ci sono determinate condizioni nelle quali, se decidessi di smettere di fumare, sarei sicuro di riuscirci? Se fossi veramente costretto a smettere, avrei la capacità di riuscirci davvero?*

Quando una persona si pone questa domanda di solito riesce a trovare almeno una situazione che, se si verificasse, gli darebbe la “chiave” per arrivare alle risorse necessarie per

smettere.

Hai ancora dei dubbi? Allora ti faccio un altro esempio con un'altra storia:

IL GENIO E LA SIGARETTA

Un giorno, un uomo stava passeggiando per la città, ad un certo punto decide di fumarsi una sigaretta, stava per prendere la sigaretta e portarla alla bocca, ma proprio mentre stava per accenderla si avvicina uno sconosciuto e gli dice: *“Ciao, sono un genio, si hai capito bene, sono proprio un genio, come quello della lampada di Aladino, ascoltami, sono disposto a darti un milione di euro, ma in cambio NON*

devi fumare più! Ma attenzione, se provi a fumare anche una sola sigaretta dopo aver ricevuto il milione di euro, i tuoi soldi scompariranno automaticamente...". L'uomo si fermò un attimo a pensare...: *"in fondo, per un milione di euro posso riuscire a non fumare più. Forse soffrirò un po' all'inizio, ma in cambio avrò un milione di euro!"*.

L'uomo accetta, smette di fumare e riceve il milione di euro...

Cosa credi sia accaduto a quella persona per farlo smettere all'improvviso di fumare? Il genio ha semplicemente trovato **una chiave per far venir fuori le sue risorse**. Ha fatto leva su una forza molto potente (*i soldi*)

per fargli trovare le risorse necessarie per smettere di fumare per sempre e in un giorno solo!. Ma quelle risorse erano già dentro di lui: il milione di euro ha rappresentato semplicemente una chiave che ha permesso di aprire la “*porta*” del posto che custodiva le sue risorse.

Proprio come è accaduto all’uomo della storia precedente: sono le sue gambe che gli hanno permesso di saltare e i lupi gli hanno solo fornito la motivazione giusta. Così anche in questa storia, la capacità di smettere di fumare in un giorno e per sempre è tutta di quell’uomo. La ricompensa economica è stata la motivazione che lo ha spinto a mantenere la sua promessa.

Ora, invece, immagina di andare dal

tuo medico per farti una semplice visita di controllo annuale, il medico ti prescrive delle analisi generali più un tipo di analisi “*speciale*” per vedere quante sigarette puoi fumare ancora prima di beccarti un ictus o un infarto. Tu li effettui, e dal risultato delle analisi risulta che con le prossime 37 sigarette rischi di beccarti un ictus, ma se smetti subito, tempo un anno e i tuoi valori torneranno nella norma...

Ora dimmi se in una situazione del genere avresti il coraggio di continuare a fumare. **Anche in questa situazione abbiamo trovato un'altra chiave per aprire la porta delle tue risorse per smettere di fumare.**

Sicuramente ora mi dirai che è facile smettere in situazioni critiche tipo se qualcuno mi regala un milione di euro oppure se il mio medico mi dice che se non smetto subito di fumare mi becco un ictus. Ma in condizioni normali come faccio a smettere?

Hai ragione, ma quello che ho voluto dimostrarti con queste due situazioni è che **tu hai le capacità per riuscirci**. Devi solo trovare la chiave per farle venire fuori.

“Tu hai già la capacità di smettere di fumare, devi solo trovare la chiave per riuscirci...”

Quindi la buona notizia è che in qualche parte nascosta della tua mente, ci sono già le risorse per riuscire a smettere di fumare. L'unico problema è che fino ad ora non sei ancora riuscito a trovare la "*chiave*" per far affiorare queste risorse, mentre la cattiva notizia è che mai nessuno ti offrirà un milione di euro per farle venire fuori queste risorse. Quindi devi usare un sistema alternativo.

Quello che farò in questo libro è proprio questo, darti un sistema alternativo per far emergere le tue risorse e farti smettere di fumare. Una volta trovate le risorse per smettere non dovrai più avere paura di soffrire per l'astinenza psicologica e in quel

momento ti fornirò tutti gli strumenti per decondizionare la tua mente da quella paura.

Ora per rafforzare ancora la convinzione sul fatto che tu puoi smettere di fumare facilmente e senza soffrire, voglio che pensi almeno a tre delle cose più importanti che hai fatto nella tua vita.

Ad esempio potrebbe essere aver conquistato la donna o l'uomo dei tuoi sogni, oppure essere riuscito a laurearti, o magari essere riuscito a vincere qualche gara sportiva. Rifletti per qualche minuto su 3 obiettivi che hai raggiunto nella tua vita...

Fatto? Ok, adesso dimmi un po', *credi veramente che dopo aver portato a*

termine quei tuoi tre obiettivi tu non sia in grado di smettere di fumare? Ora prendi un foglio e scrivi la seguente frase:

“Nella mia vita sono riuscito a raggiungere vari obiettivi, quindi ho anche la capacità per smettere di fumare, devo solo trovare la chiave per farlo”.

Il metodo che useremo in questo libro ti darà la chiave per tirar fuori quelle tue risorse nascoste e farà in modo di decondizionare la tua mente dalla paura psicologica dei sintomi d'astinenza . Ma ho bisogno che tu sia convinto di avere queste risorse già dentro di te, perché io posso tentare in tutti i modi a farti utilizzare le tecniche che troverai in

questo libro, ma se tu non credi di poter smettere di fumare, allora così sarà. Infatti secondo il **principio di coerenza** al quale si attiene la nostra mente, se tu sei convinto di non essere in grado di fare una determinata cosa, la tua mente non ti permetterà mai di realizzarla.

“Se tu credi di potercela fare, allora ce la farai, ma se credi di non potercela fare, allora non ce la farai...”

Non puoi ingannare la tua mente. Se la tua mente è convinta di non essere in grado di poter smettere di fumare, tu continuerai a fumare. Ecco perché devi essere consapevole di avere le risorse per smettere di fumare e ti devi

convincere di ciò. Solo quando sarai veramente convinto delle tue capacità, allora potrai mettere in pratica il metodo che ti propongo in questo libro ed essere sicuro di non fallire.

Ecco perché ti ho raccontato la storia dell'uomo e del precipizio, del genio e della sigaretta. Ecco perché ti ho fatto scrivere i tuoi tre obiettivi più importanti che hai raggiunto nella tua vita. Tutto questo per dimostrarti che esiste un posto nella tua mente che custodisce le risorse necessarie per smettere di fumare.

Il metodo che trovi in questo libro ti darà la chiave per accedere in quel "posto" e gli strumenti giusti per eliminare la paura dei sintomi di

astinenza.

Ora prima di andare avanti con la lettura, rileggi questo paragrafo e rileggi più volte quello che hai scritto sul tuo foglio:

“Nella mia vita sono riuscito a raggiungere vari obiettivi, quindi ho anche la capacità per smettere di fumare, devo solo trovare la chiave per farlo”.

Tutti sono in grado di smettere di fumare. **Anche tu!** E se ancora non sei convinto di avere queste risorse, allora fermati per qualche minuto, rilassati, cerca di comunicare con il tuo io interiore, perché...

...tu solo sai, nel profondo di

te stesso, se hai o meno le risorse per smettere di fumare. Chiedilo al tuo io inconscio e attendi la risposta, senza mentirti e senza ingannarti.

Prima di cominciare con gli esercizi...

“Raggiungerai davvero il tuo obiettivo, non quando eviterai le difficoltà, ma quando imparerai ad affrontarle...”

A volte, tutto quello che desideriamo è avere una vita senza problemi, riuscire a

raggiungere i nostri obiettivi senza troppa fatica, insomma: **ottenere risultati senza alcuno sforzo**. Tale desiderio è la peggiore *maledizione* che possiamo augurare a noi stessi.

Difficoltà, problemi ed ostacoli non vanno certo ricercati con piacere, ma rifuggirli è un errore ancor più grave. Se stai leggendo questo libro sperando che con la sola lettura raggiungerai l'obiettivo di smettere di fumare senza un minimo di impegno (*perché quello che io ti chiedo in questo libro è giusto un minimo di impegno*) allora voglio che leggi prima questa semplice storia:

La storia della farfalla

Un giorno un contadino, riposandosi sotto un'ombra al termine di una giornata sfiancante, si accorse di un bozzolo di una farfalla. Il bozzolo era completamente chiuso ad eccezione di un piccolo buchino sulla parte anteriore. Incuriosito, il contadino osservò attraverso il piccolo buchino, riuscendo ad intravedere la piccola farfalla che si dimenava con tutte le sue forze.

Il contadino osservò a lungo gli sforzi eroici dell'elegante bestiolina, ma per quanto la farfalla si sforzasse per uscire dal bozzolo, i progressi apparivano minimi. Così, il contadino,

impietosito dall'impegno della piccola farfalla, tirò fuori un coltellino da lavoro e delicatamente allargò il buco del bozzolo, finché la farfalla poté uscirne senza alcuno sforzo.

A questo punto accadde qualcosa di strano. La piccola farfalla, aiutata ad uscire dal bozzolo, non aveva sviluppato muscoli abbastanza forti per potersi librare in aria. Nonostante i ripetuti tentativi, la fragile farfalla rimase a terra e riuscì a trascinarsi solo a pochi centimetri dal bozzolo, incapace di fare ciò per cui la natura l'aveva fatta nascere. Il contadino si accorse del grave errore fatto ed imparò una lezione che non dimenticò

per il resto della sua vita:

“Attraverso le difficoltà la natura ci rende più forti e degni di realizzare i nostri sogni.”

Da questo momento hai solo due possibilità:

*o accettare te
stesso per come
sei, continuare a
fumare e rovinarti
la salute oppure
girare la pagina e
accettare la
responsabilità di*

*cambiare,
migliorare e
smettere di
fumare...*

6



FAI SUBITO QUESTO ESERCIZIO!

Leggi il paragrafo nella pagina accanto **due volte al giorno** (*la mattina appena sveglio e la sera prima di dormire*), **fallo con convinzione**, ma soprattutto **fallo!** Ti basteranno pochi minuti per leggerlo, ma questo ti aiuterà a fissare nella tua mente delle nuove

convinzioni, ti aiuteranno a “*lavare*” il cervello dalle fesserie che ti hanno installato nella mente fino ad ora e ti aiuteranno a convincerti che **tu puoi smettere di fumare.**

Io posso smettere di fumare!

Le persone che non fumano non hanno bisogno delle sigarette per stare bene, per rilassarsi o per essere felici nel corso della giornata. Quindi, se io smetto di fumare e torno allo stato precedente in cui **non fumavo, non avrò più alcun bisogno di quelle stupide sigarette per essere felice e rilassato...**

Quando ho cominciato a fumare, per i primi giorni, il fumo mi disgustava e mi faceva venire la nausea. Sono io che mi sono obbligato a **“farmelo piacere”**, costringendomi ad assumere nicotina fino a rendermi dipendente da questa droga.

Oggi sono una persona adulta che non deve dimostrare agli altri di essere capace di fumare per sentirsi grande, oggi ho una mia identità e sono in grado di assumermi le mie responsabilità. Ed è proprio quello che farò riguardo al fumo: **assumermi le mie responsabilità e smettere di fumare!**

Se ora continuo a fumare è solo

perché ho bisogno di calmare il senso di insoddisfazione che sento dopo circa un'ora che ho smesso di fumare l'ultima sigaretta, causato proprio dalla nicotina, che scende di livello nel sangue al di sotto di una certa soglia.

Se ora continuo a fumare, lo faccio solo per calmare uno stato di nervosismo **creato dalla sigaretta stessa**, che mi tiene imprigionato in un circolo vizioso che ora ho deciso di interrompere.

Ci sono tante cose che mi piace fare, **ma questo non significa che devo farle ogni ora.** La sigaretta, invece mi dà un piacere **illusorio**, perché è solo

una dipendenza, ed è per questo che sento il bisogno di fumare ogni ora.

E' totalmente falso il fatto che il fumo mi aiuta ad essere più rilassato e concentrato. La verità è che la sigaretta è la causa stessa del mio nervosismo e che ogni ora circa ho bisogno di rilassarmi inspirando una nuova dose di nicotina. Chi non fuma, invece è sempre rilassato e concentrato perché non dipende da nessuna sostanza che modifica il suo stato d'animo.

L'astinenza dal fumo e i suoi sintomi sono solo di natura psicologica. Seguendo il metodo per smettere di fumare di questo libro, che mi aiuterà a decondizionare la mia mente, **dopo**

circa 21 giorni il mio organismo sarà totalmente libero dalla nicotina e non avrò più alcun sintomo di astinenza.

Se voglio veramente smettere di fumare devo essere **convinto di riuscirci**, altrimenti tutti i miei tentativi saranno inutili.

“Nella mia vita sono riuscito a raggiungere vari obiettivi, quindi ho anche la capacità per smettere di fumare, devo solo trovare la chiave per farlo”.

Io sono certo (*e te lo dimostrerò nelle prossime pagine*) che tu possiedi già le capacità per smettere di fumare...

7

ATTIVA IL SAR

Ora voglio farti usare uno strumento utile e molto potente per stimolare la mente e darti la possibilità di accedere alle risorse necessarie per smettere di fumare. Sto parlando delle **domande definite e frequenti**. Utilizzando lo strumento della “*domanda*” puoi spostare la tua attenzione sul modo più utile per raggiungere un risultato desiderato. Il nostro cervello, se sollecitato con delle domande chiare, precise e ripetute frequentemente, si attiva per trovare una risposta adeguata. E’ come se quella domanda rimanesse “intrappolata” nella tua mente fino a quando, anche a distanza di giorni, il

cervello non riesce a trovare una risposta.

Ad esempio ti è mai capitato di non ricordarti il nome di una persona? Sicuramente ti sei chiesto più volte come si chiamava senza riuscire a ricordarti velocemente. Poi magari dopo qualche giorno, mentre stavi facendo qualcos'altro, ti si è accesa la lampadina e ti sei ricordato "*Tommaso, ecco come si chiamava quella persona!*". E' come se il tuo cervello avesse continuato a raccogliere ed elaborare informazioni per trovare una risposta alla tua domanda e sicuramente, una di quelle informazioni che ha acquisito mentre eri occupato in qualcos'altro, gli ha permesso di fare

dei collegamenti che gli hanno dato finalmente l'occasione di rispondere alla tua domanda. Ecco perché porsi delle domande precise hanno un'importanza fondamentale. Le persone quando sono ossessionate da qualcosa non fanno altro che ripetersi di continuo sempre la stessa domanda. E' proprio il porsi continuamente questo tipo di domande che permette alla nostra mente di attivare una serie di meccanismi che raccolgono quante più informazioni possibili sull'oggetto della domanda e li elabora con lo scopo di trovare una risposta. Quando stimoliamo la nostra mente con questo tipo di domande, si attiva un sistema nella nostra mente detto SAR (Sistema di Attivazione

Reticolare) che comincia a raccogliere ed organizzare le informazioni anche quando non stiamo più pensando all'oggetto che ci interessa. In questo modo la nostra mente continua a lavorare e, quando meno ce lo aspettiamo, trova la soluzione che aspettavamo. Ma torniamo all'obiettivo principale di questo libro: **imparare a smettere di fumare**. Un aiuto che possiamo ricevere dalla nostra mente è appunto quello di attivare il SAR. **E come facciamo ad attivare il SAR?**

Ovviamente utilizzando le *domande definite e frequenti*. Quindi inizia subito a ripetere mentalmente la seguente domanda potenziante:

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a quando li chiudo prima di addormentarmi?”

Come ti hi già detto prima, la nostra mente ha sempre bisogno di trovare una risposta ad ogni domanda che gli poni. Quindi, più ti ripeterai mentalmente la seguente domanda, tanto più la tua mente cercherà di trovare una soluzione. Comincerà a prestare più attenzione a

tutto ciò che ti può tornare utile per smettere di fumare, attingerà a risorse nascoste in qualche angolo della tua mente e alla fine, stai sicuro che ti darà una risposta.

Ecco cosa devi fare ora. Prendi un foglio e scrivi con dei caratteri molto grandi e colorati la tua domanda:

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a

quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

Quello che devi fare ora e per i prossimi giorni è ripetere frequentemente la tua domanda:

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

Ripetila mentalmente tante volte fino a memorizzarla. Ripetila prima di andare a dormire e la mattina appena ti svegli. Ricordati di ripetere la tua domanda più volte durante la giornata. Trova dei momenti nell'arco della giornata per ripetere la tua domanda. Ricorda che quanto più ti fai **ossessionare** dalla tua domanda, tanto più la tua mente si attiverà per trovare una soluzione. Ovviamente non devi stare tutto il giorno a ripetere in modo automatico la tua domanda: **ricordati solo di farlo più volte durante la giornata e poniti la domanda con attenzione, in modo che penetri nella tua mente.**

Ti chiedo di fidarti di me e di svolgere gli esercizi proposti in queste pagine. In caso contrario avrai buttato all'aria tutto il tempo che stai dedicando alla lettura di questo libro, non riuscirai a smettere di fumare e troverai ancora più difficile farlo in futuro, perché ti convincerai che non esiste un metodo che possa liberarti dalla schiavitù del fumo.

Quindi se a partire dal prossimo capitolo non hai intenzione di eseguire gli esercizi, è meglio che smetti subito di leggere, perché altrimenti avrai effetti contrari a quelli che ti sei prefissato. Alla fine si tratterà solo di scrivere qualcosa su un foglio o di effettuare degli esercizi di visualizzazione.

8

COMPLIMENTI!

*Il bruco sentì che era giunta
la grande ora.*

*Si cercò un bel posto sotto
una foglia vellutata e iniziò a
tessere tutto intorno a se il
suo bozzolo.*

Mentre tesseva cantava e un

*verme suo conoscente,
che passava da quelle parti,
lo sentì.*

*Ma sei pazzo? Gli disse,
tra un po' il tuo mondo finirà
e tu canti mentre ti costruisci
la tomba?*

*Ciò che tu chiami morte, gli
rispose il bruco,
io la chiamo farfalla!
E sparì dentro il suo morbido
nido...*

Nel processo di cambiamento ciò che apparentemente sembra essere una perdita è, in realtà, l'inizio emozionante di qualcosa di nuovo...

Lo sai che quando si tratta di leggere libri con metodi che aiutano le persone a “cambiare” in meglio qualcosa nella loro vita , le percentuali di abbandono di lettura sono molto alte? Questo perché nella maggior parte dei casi si ha “paura” di cambiare e si preferisce restare nella situazione attuale che in fondo ci da un senso di sicurezza.

Quindi se ora ti trovi qua e hai già

letto queste prime 50 pagine con l'intenzione di proseguire questo meraviglioso viaggio che ti aiuterà a liberarti dalla prigione del fumo, vuol dire che sei già pronto per affrontare il cambiamento e per assumerti la responsabilità di migliorare la tua salute e di rendere felice la tua vita. Quindi **complimenti!**

Spero che tu abbia ripetuto mentalmente la tua domanda potenziante. Se te ne sei dimenticato o se lo hai fatto poche volte, approfittane per farlo ora. Ripeti mentalmente almeno per 10 di volte la tua domanda:

“Come posso fare in modo

che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

Come ti ho già spiegato nelle pagine precedenti, è molto difficile raggiungere un obiettivo se non lo desideri veramente. Il desiderio e poi l'impegno nel realizzare quel desiderio è la chiave per riuscire a realizzare quello che vogliamo e per accedere alle

migliori risorse che abbiamo dentro di

noi. Il desiderio e l'impegno nell'ottenere quello che vogliamo sono ciò che ci permettono di andare a dormire più tardi la sera o alzarci prima la mattina pur di dedicarci anima e corpo al nostro progetto; è grazie al desiderio che ci arrivano le intuizioni giuste; ed è sempre grazie al desiderio che possiamo fallire anche cento volte senza perdere la motivazione per raggiungere il nostro obiettivo. In poche parole il desiderio è il carburante che fa muovere il nostro motore quando vogliamo uscire da una condizione che non ci piace per raggiungerne un'altra che desideriamo senza fermarci davanti a nessun **ostacolo**.

“ Ogni ostacolo, ogni muro di

mattoni è lì per un motivo preciso, non è lì per escluderti da qualcosa, ma per offrirti la possibilità di dimostrare in che misura ci tieni. I muri di mattoni sono lì per fermare le persone che non hanno abbastanza voglia di superarlo, sono lì per fermare gli altri...”

Anche per smettere di fumare e tornare in forma e in buona salute avrai bisogno di quel carburante. Se stai leggendo questo libro, sicuramente è perché hai già il desiderio di dire basta

alle sigarette. Se fino ad oggi hai continuato a fumare, questo dipende sicuramente dal fatto che non lo desideri abbastanza oppure lo desideri, ma hai dei dubbi, perché hai paura di uscire dalla tua condizione attuale che in un certo senso ti risulta comunque gradevole. Quello che leggerai nelle prossime pagine servirà proprio a questo: **a far nascere in te un forte desiderio di smettere di fumare.**

Di solito, questa è la fase dove si comincia ad avere un po' di paura. Perché man mano che continuerai a leggere ti renderai conto di quanto fa schifo il veleno che metti nei tuoi polmoni e allo stesso tempo cominci a capire quale sarà la tua condizione

futura. A quel punto comincerai a desiderare di smettere di fumare, ma contemporaneamente avrai ancora paura di quello che potrà succedere dopo aver smesso. Ecco perché il primo esercizio che ti farò fare subito ti aiuterà ad eliminare la paura che associ alla fase dopo-fumo.

P.S. In questa fase sei già libero di provare a smettere di fumare, oppure puoi decidere di ridurre il numero di sigarette o se mentre leggi gli esercizi ti innervosisci puoi anche fumare un po' di più. Decidi tu cosa fare, questo metodo è studiato per darti tutti gli strumenti gradualmente. Qualunque cosa succede, non ti scoraggiare, perché quando arriverai alla fine del libro, stai sicuro

che smetterai di fumare...

9

**ANDIAMO AL
CINEMA!**



Quello che ti chiedo di fare ora è un esercizio molto importante e quindi va assolutamente eseguito prima di continuare con la lettura. Questo è quello che devi fare: l'esercizio è diviso in due fasi: non devi eseguire le istruzioni durante la lettura, ma leggi

prima tutte le istruzioni registrando la tua voce sul tuo cellulare o un registratore e poi ascolta quello che hai registrato ed esegui le istruzioni. Durante la lettura troverai dei puntini di sospensione, quando ti trovi lì, sospendi la lettura per 2/3 secondi, poi riprendi a leggere. Ascolta il primo passaggio che hai registrato ed eseguilò. Poi riposati per qualche minuto, quindi ascolta tutte le istruzioni del secondo passaggio che hai registrato ed esegui. Puoi effettuare l'esercizio sia con gli occhi aperti sia con gli occhi chiusi, vedi tu come ti risulta più comodo.

Ciak Si gira... (prima parte)

Immagina di aver smesso di fumare proprio ORA. Non ti sto chiedendo di

smettere veramente di fumare ora, ma semplicemente di immaginarlo: immagina di trovarti a casa tua, in cucina, immagina di prendere il tuo pacchetto di sigarette e buttarlo nella spazzatura...

Immagina la scena in prima persona, cioè come se tu ti trovassi in cucina e vedessi tutto con i tuoi occhi. Quindi NON devi vedere te stesso dall'esterno mentre butti il pacchetto di sigarette, ma devi immedesimarti nella tua figura ed eseguire in modalità associata tutte le scene che ti descriverò...

Ora, dopo aver immaginato di aver buttato il pacchetto di sigarette nella spazzatura, fai scorrere, mentalmente, il tempo in avanti. Immagina che siano

passate **due ore** da quando hai smesso di fumare...

Come ti senti? Dove ti trovi? Che sensazioni stai provando? Ti senti nervoso? O magari ti senti smarrito, hai paura o ti senti triste, oppure sei euforico. Non importa cosa vedi nella tua mente o come lo vedi, l'importante è che continui ad immaginare...

Ora vai avanti nel tempo di **un giorno**: stai lavorando o magari ti trovi con gli amici. Immagina anche gli altri stanno fumando. Ma tu no, tu hai smesso...

Fai attenzione alle sensazioni che provi...

Immagina che un tuo amico vuole offrirti una sigaretta, ma tu gli dici : "**no grazie, non la voglio, ho smesso**

proprio ieri di fumare"...

Immagina di vivere l'intera giornata senza fumare, poi fai scorrere il tempo di un altro giorno. Ora sono **tre giorni** che non fumi...

Adesso immagina di essere in macchina, poi a casa tua con la tua famiglia, immagina le scene della tua vita quotidiana, immagina quello che fai normalmente mentre fumi una sigaretta, ma questa volta immagina quelle scene da **NON fumatore** e porta l'attenzione sulle sensazioni che provi...

Hai voglia di fumare immaginando quelle scene? Ti senti nervoso oppure ti senti bene? Lasciati andare con la tua immaginazione senza porre freni. L'importante è che tu ti immagini sempre

senza sigaretta, perché ora non fumi più...

Ora vai avanti nel tempo di **una settimana**: sono passati ben **sette giorni**. Come ti senti? Che sensazioni provi? Come ti vedi, triste o **felice**? Anche se le immagini forse ti danno un po' di fastidio tu continua ad immaginare...

Ora, immagina che sia passato **un mese**: sono già **trenta giorni** che non fumi più. Concentrati sulle scene che si formano nella tua mente, con chi ti trovi? Dove ti trovi? Cosa provi...

Adesso sono passati altri **tre mesi**: continua ad immaginare come ti senti senza fumare, chi frequenti ora che non fumi più? Che ambienti frequenti ora che

non senti più il bisogno di fumare?

Il primo passaggio è finito. Ora registra la tua voce mentre esegui le istruzioni, poi ascolta quello che hai registrato ricordandoti di immaginare le scene descritte per un tempo complessivo di almeno 3 o 4 minuti. Se impieghi meno di 10 secondi per immaginare una scena, l'esercizio non servirà a nulla. Quando avrai completato la prima fase, leggi tutte le istruzioni del secondo passaggio, registrale e poi esegui. Se nel frattempo l'esecuzione del primo passaggio ti ha reso un po' nervoso e hai voglia di fumare, puoi anche farlo.

Ciak Si gira... (seconda parte)

Nel primo passaggio hai vissuto mentalmente una specie di film di te stesso proiettato nel futuro. Ora invece devi immaginare che quelle scene siano diventate un film, e che quel film sarà proiettato al cinema. Quindi, ora immagina di entrare in un cinema e di sederti in prima fila nella poltrona centrale davanti allo schermo. Ora in quel cinema proietteranno il tuo film, quello dove tu hai smesso di fumare. Sullo schermo compare il primo fotogramma del film (cioè l'immagine in cui stai per buttare nella spazzatura il tuo pacchetto di sigarette) e tra qualche secondo partirà la proiezione...

Quindi in questo momento tu sei seduto in sala e vedi te stesso nello

schermo. Ora immagina di avere in mano un telecomando magico con il quale puoi modificare le scene del film a tuo piacimento: premi un tasto e il film sullo schermo diventa in bianco e nero...

Il primo fotogramma (quello dove butti il pacchetto di sigarette), lo vedi in bianco e nero...

Adesso immagina di uscire dal tuo corpo seduto in sala (come se fossi uno spirito che esce dal suo corpo) e immagina di fare un salto all'indietro, fino alla cabina di proiezione...

Quindi ora tu sei in cabina di proiezione e riesci con i tuoi occhi a vedere te stesso seduto in sala che a sua volta guarda lo schermo del cinema

dove c'è il primo fotogramma del film...

Nel fotogramma ci sei sempre tu che stai per vivere l'esperienza di smettere di fumare...

Sembra un po' difficile, ma non lo è: tu dalla cabina di proiezione vedi semplicemente te stesso seduto in sala e un altro te stesso all'interno del film...

Ricordati che il film ora è in bianco e nero, e i bordi dello schermo sono diventati come una cornice nera...

Ora, dalla cabina di proiezione devi premere il tasto start sul tuo telecomando e far partire il film...

Adesso con i tuoi occhi stai guardando te stesso seduto in platea che guarda il film in bianco e nero sullo schermo di te che smetti di fumare...

Lentamente fai scorrere in avanti il film, nello stesso modo in cui l'avevi immaginato nella prima parte: quindi rivedrai le stesse persone, gli stessi ambienti che hai immaginato poco fa e le stesse scene...

Viaggerai nel tempo prima di uno, due e tre giorni, poi di una settimana, poi di un mese e infine di tre mesi...

E' molto importante che tu non "rientri" mai nel film, cioè non devi viverlo in prima persona (come nella prima parte), ma devi continuare a restare "dissociato". Devi continuare a vedere il film dalla cabina di proiezione guardando te stesso seduto in platea che guarda il film sullo schermo. Arriva fino alla fine del film, poi ferma di nuovo la

riproduzione...

Finito il film, esci dalla cabina di proiezione e rientra (come se fossi uno spirito) nella figura che è seduta in platea, poi, una volta rientrato in quella figura, alzati dalla poltrona e da qui salta nella tua figura che si trova dentro il film: ora sei tornato nel film da “protagonista”, quindi ti sei nuovamente “associato” e puoi vivere tutte le scene in prima persona, cioè vedendole con i tuoi occhi.

Ora hai anche portato con te, nel film, il telecomando: premi il tasto “Rewind” e immagina di far scorrere il film al contrario...

Quindi rivivi tutte le scene con i tuoi occhi (come nella prima parte) ma al

contrario, partendo dall'ultima scena, fino al primo fotogramma...

Appena arrivi al primo fotogramma, apri gli occhi (se li tenevi chiusi) e distraiti un po'. L'esercizio è terminato.

Adesso la tua mente elaborerà piano piano questa **nuova interpretazione** della fase post-fumo. Ora prova a ripensare di smettere di fumare e pensa di a te stesso fra sette giorni: ti senti ugualmente a disagio o la paura che provavi prima è diminuita? Se hai eseguito l'esercizio correttamente, non proverai nessuna sensazione negativa. Con questo esercizio hai reso "neutra" dal punto di vista emozionale l'esperienza di smettere di fumare. Più avanti nel libro ripeterai questo

esercizio in modo da rafforzarlo, ma quando lo farai dovrai saltare il primo passaggio (perché conosci già il tuo film) quindi eseguirai l'esercizio partendo direttamente dalla seconda parte. Infine eseguirai un esercizio per associare all'esperienza di smettere di fumare, delle sensazioni positive, anziché che neutre.

Alcuni di voi che stanno leggendo questo libro non riusciranno a capire l'utilità di questo esercizio. Non voglio stare qui a spiegarti il perché questo esercizio funziona, altrimenti rischierei di annoiarti. Ti chiedo solo di continuare a leggere, di fidarti di me e di lasciare che la tua mente faccia tutto

il resto. Più avanti ti renderai conto dei risultati...

Ora dimmi, quanto desideri smettere di fumare? Desideri ardentemente smettere di fumare o ti trovi nella fase in cui vorresti farlo, ma non ne sei convinto? Questa sezione ha come obiettivo quello di amplificare il tuo desiderio di smettere di fumare creando i presupposti per accedere a quelle risorse di cui ti ho parlato nelle pagine precedenti.

Cosa significa desiderare qualcosa?

Sai qual è la molla che ti spinge a dire basta a qualcosa che non ti piace e a cambiare condizione per poi stare meglio? Per dire basta ad una condizione spiacevole devi attuare un

cambiamento. Questo cambiamento, di solito avviene quando si verificano due situazioni: *quando soffri troppo per la condizione attuale o quando la nuova condizione che hai in mente di raggiungere ti stimola così tanto da spingerti ad abbandonare il vecchio comportamento per raggiungere il nuovo.* Oppure una miscela ancora più potente è quando la persona soffre per la condizione attuale e allo stesso tempo prova un grande piacere pensando alla nuova condizione che potrebbe ottenere. In questo caso non esiste forza che può opporsi al cambiamento.

La maggior parte dei fumatori smette di fumare utilizzando il dolore legato alla condizione da fumatore. Per

esempio ammalarsi è una fonte di dolore sufficiente per attuare il cambiamento: quando il dottore ti fa capire che se continui a fumare hai poche possibilità di continuare a vivere, di solito si trovano velocemente le risorse per smettere di fumare. Oppure, come è successo ad un mio amico che dopo anni e anni passati a fumare due pacchetti di sigarette al giorno, si è ritrovato con i polmoni talmente intasati che quando tossiva cominciò **a sputare sangue...**

Sono questi episodi dolorosi che attivano quei processi che poi ci spingono a cambiare. Di solito chi fuma non pensa mai a tutto ciò che di buono deriva dallo smettere di fumare,

cioè al piacere di raggiunge una condizione di buona salute e forma fisica. E questo è negativo, perché se al dolore che provi per la condizione attuale aggiungi il piacere per la nuova condizione che otterrai, beh a quel punto nulla può fermarti nello smettere di fumare. **Il cambiamento avviene rapidamente e con piacere.**

Infatti noi sfrutteremo queste due forze per smettere di fumare: il **dolore** per la condizione nella quale ti trovi e il **piacere** per la condizione che raggiungerai. Ma prima di fare ciò devi essere veramente convinto di trovarti in una condizione di dolore per poi raggiungere una condizione migliore.

Purtroppo la maggior parte dei fumatori non lo è. Se come il mio amico di prima cominci a sputare sangue mentre tossisci, allora la tua condizione di dolore è chiara, la capisci subito e immediatamente attui il cambiamento. Ma se hai meno di 30 anni e hai solo un po' di affanno oppure se hai 50 anni e ti rendi conto che le sigarette ti fanno male, ma in fondo provi la sensazione che quella stupida e inutile sigaretta ti dia qualcosa che ti faccia gustare un po' di più la vita, allora diventa difficile associare dolore alla condizione di fumatore e nello stesso tempo rendersi conto di tutti i vantaggi che derivano dallo smettere di fumare.

Nelle prossime pagine vedremo come fare per farci venire un forte desiderio di smettere. Ricordati sempre che il desiderio di cambiare la nostra condizione avviene o quando **soffriamo** per la condizione attuale o quando proviamo **piacere** per la condizione futura che otterremo, o ancora meglio **quando sommiamo queste due leve.**

*Tutto questo finisce
qui e adesso,
la tua nuova vita da
NON fumatore*

incomincia OGGI!

10

**UNA BOTTIGLIA E
UN PAIO DI
FORBICI...**



esperimento

Ora facciamo un esperimento...

Prendi una bottiglia di plastica e un oggetto appuntito e segui nei minimi dettagli le istruzioni. Mi raccomando, esegui l'esperimento a casa "facendolo"

e non limitandoti solo a leggere. L'effetto sarà dieci volte più potente se effettuerai l'esperimento di persona. Quindi, **esegui ora!**

Esperimento

-Prendi una bottiglia di plastica da 2 litri piena di acqua

-Svita il tappo e con un paio di forbici con la punta riscaldata o con un trapano con una punta piccola fai un foro sul tappo, il foro deve avere la larghezza giusta per infilarci dentro una sigaretta senza farla cadere nella bottiglia

-Riavvita il tappo con la sigaretta alla bottiglia

-Accendi la sigaretta sul tappo

-Ora fai un piccolo foro alla base

della bottiglia e fai cadere lentamente l'acqua, in questo modo, man mano che l'acqua scende, la sigaretta sul tappo verrà aspirata come se ci fossi tu ad aspirare. Finita l'acqua, ti ritroverai con la bottiglia piena di fumo.

-Ora svita il tappo dalla bottiglia e al posto del tappo mettici un tovagliolo di carta piegato in due, bloccalo con un elastico

-Metti la mano sul foro alla base della bottiglia (dove hai fatto uscire l'acqua) per tappare il foro

-Ora con la mano sul foro alla base della bottiglia e una mano sul tovagliolo sul collo della bottiglia, schiaccia lentamente la bottiglia come se dovessi gettarla via, in questo modo tutto il fumo

che si trova all'interno della bottiglia sarà assorbito dal tovagliolo di carta...

-Togli il tovagliolo e guarda cosa c'è sopra.

Come vedi si tratta di poche e semplici operazioni. Ripetile così come ti sono state descritte. Appena avrai completato l'esercizio ti ritroverai con un pezzo di carta assorbente con sopra l'impronta del catrame contenuta in una singola sigaretta. Mettilo da parte, perché ti servirà nei prossimi esercizi. Quindi, mi raccomando, **non buttarlo!**

“Ogni volta che fumi una sigaretta quella schifezza che

trovi sul pezzo di carta si deposita nei tuoi polmoni!”

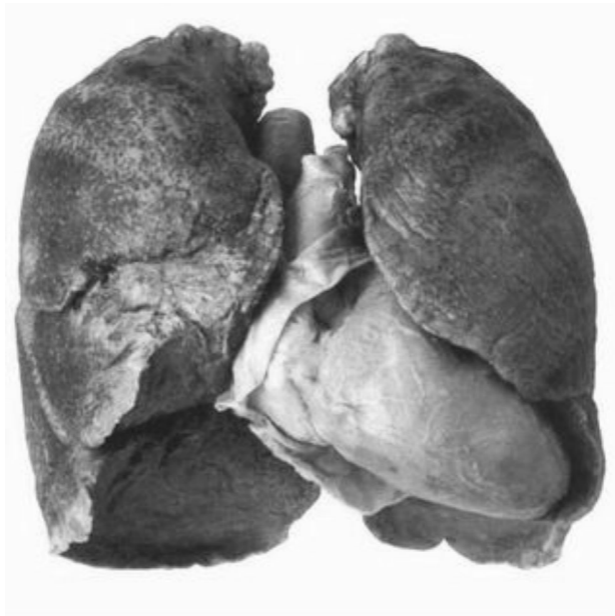
Accetteresti di introdurre carburante sporco nella tua automobile? Scommetto di no! Vero? Allora perché non ti preoccupi allo stesso modo di smettere di incrostare i tuoi polmoni con quella schifezza tossica contenuta nelle sigarette?

Assurdo! Ci sono anche molti fumatori che non tollerano che l'interno della propria automobile si impregni di fumo, ma se poi quel fumo impregna l'interno dei loro

polmoni non c'è nessun problema... Questo è semplicemente assurdo.

Quindi è giusto che tu sappia che ogni volta che fumi una sigaretta, quello schifo che ora hai sul tuo pezzo di carta, va ad incrostare i tuoi polmoni. Ora moltiplica quello schifo per 20- 30 sigarette al giorno. Poi immagina come potrebbero presentarsi i tuoi polmoni dopo un anno, 10 anni o venti anni...

Non riesci ad immaginarlo? Allora guarda l'immagine qui sotto, ecco cosa succede ai tuoi polmoni dopo aver passato anni e anni a fumare...



11

SVILUPPIAMO UN'ANCORA



Ti è mai capitato di innervosirti

ascoltando una persona mentre parla con un certo tono di voce? Oppure di provare una sensazione piacevole guardando un oggetto? Questo significa che hai **sviluppato un' àncora**.

Sviluppare un' àncora significa associare una sensazione ad uno stimolo esterno. Ogni volta che si ripresenta quello stimolo esterno, tu riprovi quella sensazione.

Questo è un concetto molto importante e noi lo sfrutteremo per associare alla sigaretta delle sensazioni spiacevoli e di disgusto.

La teoria dell'ancoraggio nasce dalle intuizioni di uno scienziato russo nato nel 1849, **Pavlov**. Questo scienziato è famoso per aver condotto degli studi sui meccanismi di salivazione dei cani. Il suo esperimento consisteva nel suonare una campanellina ogni volta che dava da mangiare ad un gruppo di cani. Si rese conto che, dopo aver ripetuto l'associazione campanellina-cibo per un certo numero di volte, gli bastava semplicemente suonare la campanellina per aumentare nei cani la salivazione e quindi stimolare l'appetito.

Anche noi come i cani di Pavlov reagiamo agli stimoli esterni modificando il nostro stato d'animo. Con il termine ancoraggio si intende

proprio quel procedimento che permette di associare ad uno stimolo esterno una determinata reazione. Ogni volta che lo stimolo esterno viene ripetuto, il nostro organismo riproduce quella sensazione o quello stato d'animo.

Nelle prossime pagine andremo a creare delle ancore artificiali in maniera semplice e veloce proprio come fece Pavlov: richiameremo uno specifico stato d'animo e, nel momento in cui questo stato d'animo avrà raggiunto il picco dell'intensità, faremo un gesto (l'equivalente del suono del campanello) in modo da associare quello stato d'animo al nostro gesto. Ripetendo l'esercizio più volte arriverai al punto in cui ti basterà semplicemente

ripetere il gesto per richiamare la sensazione ad esso associata.

12

**VITA DA
FUMATORE**

Ma pensi veramente che fumare ti da piacere e che smettendo puoi perdere qualcosa?

Allora analizziamo la tua attuale condizione da fumatore così ti rendi conto di quanto soffri giorno dopo giorno ad essere **imprigionato** nella prigione del fumo.

“Quando non fumo sento poco chiaramente che sto vivendo. Non sento come vivo finché non comincio ad uccidere me stesso...”

(Russell Hoban)

Ora andremo semplicemente ad

analizzare la “*giornata tipo*” di un fumatore e a confrontarla con quella di un “*non fumatore*” per vedere se è vero che chi fuma prova qualcosa in più di chi non fuma.

Nelle prossime pagine troverai un elenco di 7 situazioni tipiche che capitano a tutti i fumatori. Devi dare un voto da 0 a 10 che rappresenta il livello di sofferenza che quella situazione ti causa. Per sofferenza mi riferisco a quei momenti in cui provi sensazioni di imbarazzo, rabbia, stress, vergogna... Il voto zero sta a significare che quella situazione non ti crea nessuna sofferenza, mentre il voto 10 sta a significare che la sofferenza è tanta.

Ecco le situazioni dove dare il voto.

Leggi la descrizione di una situazione e poi cerca di **immaginararti** per circa un minuto mentre **vivi** quell'esperienza in prima persona, come se realmente ti trovassi in quella scena e vedessi tutto con i tuoi occhi provando realmente quelle sensazioni.

Le 7 situazioni di sofferenza di un fumatore

Per ognuna delle sette situazioni elencate devi specificare un livello di sofferenza dando un voto da 0 a 10 e devi scriverlo accanto a **LDS**. Accanto a **FDM** (*fattore di moltiplicazione*) devi scrivere il numero di volte (*più o meno*)

in cui quella situazione potrebbe verificarsi in tutta la tua vita da fumatore. Poi accanto a **TOT** scrivi il risultato che ottieni moltiplicando **LDS** per **FDM**.

Situazione n°1

Immagina di essere costretto a non fumare per 7-8 ore perché stai viaggiando in treno o in aereo, oppure per 2 ore perché sei in una sala d'aspetto di un medico o di un ufficio pubblico. Questo ti rende nervoso e ti fa rispondere male alle persone vicine...

Dai un voto alla sofferenza che attribuischi a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Situazione n°2

Immagina di essere in vacanza in un piccolo paesino turistico in montagna, lontano dalla tua città e dal tuo ambiente abitudinario. Sono le 23.00, ti viene voglia di fumare, ma ti accorgi che il tuo pacchetto di sigarette è **vuoto** e l'unico tabaccaio del paesino è **chiuso**. *Panico totale!* Poi ti viene in mente che quel tabacchino potrebbe avere un distributore automatico. Eri bello comodo sul divano davanti al camino con il tuo bel pigiama, ma sei costretto a vestirti perché il solo pensiero di

stare senza sigarette fino alla mattina non ti fa dormire sonni tranquilli... Quindi che fai, ti vesti velocemente, prendi le chiavi della macchina e vai al tabacchino, ma sorpresa... *non ha il distributore automatico!* Vai in panico. E' notte, in giro non c'è anima viva, ma poi per fortuna vedi che c'è un bar aperto a 10 metri dal tabacchino. Entri nel bar e chiedi se nelle vicinanze c'è un distributore automatico. Il ragazzo del bar ti dice che l'unico distributore automatico si trova in un paesino a circa 10Km di distanza. Quindi torni in macchina e vai in quel paesino. Dopo 10 minuti arrivi a destinazione, però in quel paesino sta cominciando a piovere e tu non hai l'ombrello. Ma non saranno due

gocce d'acqua a fermarti, tu scendi dalla tua macchina e corri verso il distributore, inzuppandoti tutto.

Il distributore non accetta banconote, ma solo moneta, e tu non hai spiccioli...
(povero sfigato)

A qualche metro più avanti vedi un signore che sta rientrando a casa sua, ti avvicini a lui e gli chiedi se ha da cambiarti 5 euro in spiccioli. Che fortuna, riesci a cambiare la banconota in spiccioli e subito ritorni correndo verso il distributore, inserisci ad una ad una le monetine, premi il bottone e finalmente riesci ad avere quel maledetto pacchetto di sigarette.
Congratulazioni, ce l'hai fatta!
Finalmente scarti velocemente il

pacchetto e prendi la tua stupida sigaretta, la accendi e ispiri quel veleno nei tuoi polmoni. Dopo più di un'ora di pazzia ritorni finalmente a casa tua.

Dai un voto alla sofferenza che attribuisce a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Situazione n°3

Immagina di entrare dal tuo tabaccaio, chiedi le tue bellissime sigarette e gli dai i soldi contati... *“da oggi il prezzo delle sigarette è aumentato”* ti dice il tabaccaio. Tu sai

benissimo che lo Stato sfrutta la tua dipendenza per incassare soldi a palate approfittando del fatto che non riesci a smettere e anche se aumentassero di tre euro tu continueresti a comprarle, e questo ti fa arrabbiare.

Dai un voto alla sofferenza che attribuisce a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Situazione n°4

Immagina di trovarti a casa tua con i tuoi amici, è domenica, state guardando una partita di calcio. Ad un certo punto di accorgi di avere solo 3 sigarette nel tuo pacchetto che avevi aperto solo 2

ore prima: la situazione ti ha portato a fumare senza controllo. La partita di calcio finisce, i tuoi amici vanno via, è tu ti senti moralmente a pezzi perché la tua squadra ha perso e perché sai che se continui a fumare in quel modo puoi farti veramente male. Ti senti triste, quindi ti fumi l'ultima sigaretta e vai a dormire con la bocca impastata di nicotina. Il giorno dopo ti alzi con un mal di testa fortissimo e con la gola secchissima. Ti bevi un bicchiere di acqua per ammorbidire la gola, ti fai un caffè mentre ti viene l'idea di buttare quel pacchetto nella spazzatura. Ma poi ti fai prendere dallo sconforto e l'unico modo che conosci per farti passare quella sensazione di tristezza è fumarti la prima

sigaretta della giornata...

Dai un voto alla sofferenza che attribuisce a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Situazione n°5

Quanto costa il tuo pacchetto di sigarette? Siamo sui 4/5 euro? Quindi in un mese spendi più di 120 Euro e in un anno ne spendi più di 1.500 di Euro! Praticamente spendi la media di uno stipendio all'anno per avvelenare il tuo corpo! Scommetto che hai fatto parecchie volte questo calcolo, ma non hai il coraggio di fare il calcolo dei soldi spesi da quando hai cominciato a

fumare e soprattutto di quanti ne continuerai a spendere. Da quanto tempo fumi, da 20 anni? Quanto hai speso fino ad oggi, 30mila - 35mila euro? Se continui a fumare per altri 20 - 30 anni, significa che spenderai altri 30 o 35mila euro. Pensa per qualche istante a questi numeri: sono cifre vere e non inventate (*ti basta fare un semplice calcolo matematico*).

Dai un voto alla sofferenza che attribuischi a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Situazione n°6

Immagina di essere al cinema con la

tua famiglia, dopo circa un'ora che stai guardando il film, ti viene voglia di fumare. Il film ti piace molto, ma non riesci a godertelo. Tutti gli altri spettatori sono immersi nelle scene, si godono ogni singola battuta, ma tu sei distratto perché hai bisogno di una dose di nicotina. E così cominci ad innervosirti. Nell'intervallo tra il primo e il secondo tempo finalmente esci per fumarti una o due sigarette. Fai in modo di fumartele in fretta perché sai che l'intervallo non dura molto. Poi rientri nella sala impregnato di fumo, ti siedi, ma ti accorgi che la persona seduta al tuo fianco (un NON fumatore) ti guarda con un'aria schifata perché gli è arrivata una vampata di fumo, puzzi di fumo.

Dai un voto alla sofferenza che attribuisce a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Situazione n°7

Immagina di essere al ristorante con delle persone che hai appena conosciuto e dopo aver mangiato gli antipasti ti viene voglia di fumare una sigaretta. Mentre tutti parlano, ridono e si divertono, tu provi ad alzarti e qualcuno ti chiede dove vai. Un po' in imbarazzo gli rispondi che stai andando a fumare. In quel momento ti rendi conto che mentre ti guardano , provano per te una

sensazione di pena, come se tu fossi un tossicodipendente che non riesce a stare per più di un'ora senza la sua dose. Comunque ti alzi mortificato e vai fuori dal ristorante, appena esci vieni avvolto da un'aria gelida. E' il mese di febbraio, nevica ed è pieno inverno. Guardi i tuoi amici che ridono e si divertono attraverso i vetri e tu stai lì fuori a saltellare per riscaldarti, avvolto nel tuo cappotto, mentre fumi quella stupida sigaretta che ti uccide lentamente... le dita si ghiacciano, sei costretto ad alternare le mani per mantenere la sigaretta. Dopo un paio di minuti rientri tutto infreddolito e ti risiedi. In quel momento tutti ti chiedono come cavolo è possibile che tu

preferisci congelarti per qualche minuto in cambio di una stupida sigaretta!

Dai un voto alla sofferenza che attribuisce a questa situazione:

LDS:

FDM:

TOT:

Fatto? Ti sei immedesimato almeno in qualcuna di queste 7 situazioni reali?

Ora l'unico problema è che queste situazioni di sofferenza causate dalla sigaretta **non ti succederanno mai in un giorno solo**. Se solo tu potessi provare tutte le 7 situazioni elencate in poche ore, accumuleresti tante sensazioni negative che ti porterebbero

velocemente a buttare via il tuo pacchetto di sigarette. Ma purtroppo non è così... oggi ti potrebbe capitare di arrabbiarti a causa dell'aumento delle sigarette, poi fra due giorni potrebbe capitarti di "soffrire" per colpa di un'astinenza di 5-6 ore in treno o in aereo. Fra sette giorni potresti fumare (in un momento di rabbia o stress) un pacchetto intero di sigarette in poche ore e poi sentirti male. Dopo una ventina di giorni potresti andare in giro come un drogato alla ricerca di un distributore automatico.

Ma noi dobbiamo considerare il dolore complessivo che abbiamo provato e che proveremo in tutto l'arco della nostra esperienza di fumatori.

Accanto alla sigla FDM devi indicare il numero di quante volte pensi si possa verificare in futuro quell'esperienza. Così se pensi di *restare per 5-6 ore in treno o in aereo senza fumare* cinque volte in un anno e pensi che continuerai a fumare per altri 20 anni, allora accanto a **l fattore di moltiplicazione** devi scrivere il numero 100 (pari cioè a 5 volte per 20 anni).

Ovviamente cerca di fare solo una stima di quante volte si verificherà una certa situazione. Poi accanto alla sigla TOT. Scrivi il valore di sofferenza totale per ogni situazione, moltiplicando il voto di sofferenza scritto accanto alla sigla LDS per il numero di volte in cui si verificherà quella situazione (valore

della sigla FDM). Ora somma tutti i valori della sigla TOT. e scrivi il risultato **TOTALE DI SOFFERENZA. Questo è il tuo valore numerico di sofferenza della tua condizione di fumatore.**

Ora non so quanto sia il tuo Totale ma rifletti: una volta che avrai imparato le tecniche di decondizionamento mentale ed esserti disintossicato dopo 15- 20 giorni, pensi veramente che la sofferenza a cui dovrai far fronte una volta smesso di fumare sia maggiore di quella a cui vai incontro continuando ad intossicarti con le sigarette? Rifletti e rispondi:

“è meglio accettare la lenta e continua sofferenza della tua

*condizione di fumatore o
invece è meglio accettare un
lieve fastidio di 2-3 settimane
e poi sentirsi completamente
libero da questa prigionia?”*

*“Disturbo se
fumo?”*

*“Le dispiace se
muoio?”*

*da uno slogan della campagna
antitabacco in California*

13

CHE BRUTTA ESPERIENZA

Nella pagina accanto trovi una tabella dove dovrai scrivere da 1 a 3 esperienze negative legate al fumo. Devi indicare delle esperienze che ti sono accadute nella vita nel momento in cui hai deciso veramente di dire basta alla

sigaretta e magari hai anche trovato la forza per farlo. Nella vita di chi fuma capitano spesso almeno un paio di eventi traumatici vissuti in prima persona o indirettamente, che lo hanno portato a riflettere veramente sul fatto di smettere di fumare. Potrebbe esserti capitato di svegliarti in piena notte per colpa di un attacco di angina. Potrebbe essere di aver ricevuto la brutta notizia che un tuo caro amico si è ammalato di cancro per colpa della sigaretta...

Ora scrivi brevemente le tue esperienze negative prima di tornare a leggere:

1° Esperienza:

2° Esperienza:

3° Esperienza:

Scritto?

Adesso devi fare un piccolo sforzo di immaginazione.

Si tratta di eseguire un esercizio di

visualizzazione molto importante. Leggi prima tutte le istruzioni fino alla fine e poi esegui.

Ora ricordati di quando ti è capitata la prima esperienza negativa che hai scritto e immagina di trovarti lì, in prima persona, quando quell'esperienza è accaduta. Rivedi le stesse persone, ascolti le stesse parole, cerca di ricordare esattamente tutte le scene che hai vissuto in modo da provare lo stesso stato d'animo che hai provato in quel momento. Cerca di sentire gli stessi suoni e di provare le stesse sensazioni. Poi passa immediatamente alla seconda esperienza negativa che hai scritto e rivivila nello stesso modo come hai fatto per la prima: rivivila mentalmente in

prima persona nei minimi dettagli. Fai la stessa cosa anche per la terza esperienza.

O r a passa di nuovo alla prima esperienza negativa, poi passa velocemente alla seconda e così via, fin quando non senti di trovarti nuovamente in quello stato d'animo di completa disapprovazione per la tua condizione di fumatore.

Ora farai una cosa molto importante:

- Prendi un sigaretta e tienila in mano, come se dovessi fumarla, ma non accenderla.

- Nel momento in cui raggiungi il picco della sensazione spiacevole causata dall'aver riflettuto sulle tue esperienze negative legate alla sigaretta,

alza il braccio e porta la sigaretta alle labbra. Ti basta eseguire questo gesto una volta sola per creare **un'ancora**, cioè associare al gesto di fumare una sigaretta, un'intensa sensazione di dolore associata alla tua condizione di fumatore.

- Ripeti l'esercizio delle esperienze negative almeno un paio di volte, quindi immagina di rivivere le tue tre esperienze negative in sequenza, una dopo l'altra e nel momento in cui raggiungi il picco del dolore **"ancora"** questa sensazione negativa al gesto di portare la sigaretta alle labbra.

Ora prendi la sigaretta, tienila tra le dita senza accenderla ed esegui l'esercizio iniziando ad immaginare di

ritrovarti in quelle situazioni di esperienze negative, fai l'esercizio con intensità e partecipazione.

“Fumare è un suicidio a rate”

14

**VIAGGIO NEL
FUTURO**

PASSATO

PRESENTE

FUTURO



Considerando che mediamente un fumatore fuma un pacchetto di sigarette al giorno, in un anno fumerà 7.300 sigarette (20 sigarette per 365 giorni), in cinque anni ne fumerà 36.500 (pari a 7.300 sigarette per 5 anni) e così via.

Ora, nel caso decidessi di continuare ad intossicarti di nicotina, scrivi nella pagina accanto quali saranno le **tue sensazioni future**, tra un anno, poi tra cinque anni e così via per 10 e 25 anni.

Ti ricordi del catrame che si trova sul tuo pezzo di carta che abbiamo usato nell'esperimento della bottiglia? Per scrivere le tue sensazioni , per esempio tra 5 anni, guarda la macchia di catrame sul tuo pezzo di carta e immagina quella quantità di catrame moltiplicata per 36,500 mila volte. Immagina che entrerà nei tuoi polmoni e nel tuo organismo, e pensa a come ti sentirai emotivamente e fisicamente con il passare degli anni. Immagina le conseguenze sul tuo stato di

salute quando sarai diventato vecchio. Se invece fumi 30 o 50 sigarette al giorno, in questo caso i numeri vanno raddoppiati o triplicati...

Rispondi alle seguenti domande e scrivi le risposte nella **tabella del futuro** qui sotto:

Come sarà il tuo stato di salute psicofisico tra un anno, dopo aver fumato altre 7.300 sigarette?

Quali saranno i sintomi che avvertirai fisicamente?

Come ti sentirai psicologicamente?

Il mio stato tra 7.300 sigarette (1 anno)	
--	--

Il mio stato tra 36.500 sigarette (5 anni)	
Il mio stato tra 73.000 sigarette (10 anni)	
Il mio stato tra 183.000	

sigarette (25 anni)	
--------------------------------	--

*“Le autorità
sanitarie pubbliche
non menzionano
mai il motivo
principale per cui*

*molti fumano
pesantemente, il
motivo è che il fumo
è la forma più sicura
di suicidio.”*

15

E' IL MOMENTO

DI SOFFRIRE



Quello che faremo ora è andare a ripercorrere tutto il lavoro svolto nelle pagine precedenti in modo da ancorare all'azione di fumare uno stato di dolore. Questo ti porterà a desiderare veramente di smettere di fumare. Leggi tutte le istruzioni e poi effettua l'esercizio.

Prendi il tuo **pezzo di carta** sporco di catrame che abbiamo usato nell'esperimento, prendi una sigaretta tra le mani senza accenderla e rifletti per qualche secondo sul fatto che, ogni volta che fumi una sigaretta, quella schifezza si deposita nei tuoi polmoni.

Rileggi le **sette esperienze di sofferenza**, immagina di vivere quelle scene, immagina di viverle in prima persona e non mettere nessun freno alle sensazioni negative che proverai: anche se saranno spiacevoli. Non c'è bisogno di rileggere le sette situazioni di sofferenza parola per parola, l'importante è che riporti mentalmente quella scena e ti ricordi il livello di sofferenza che hai provato quando hai fatto l'esercizio la

prima volta. Ricordati di amplificare al massimo il tuo stato d'animo di disgusto per la tua condizione da fumatore e man mano che noti che questo stato d'animo di sofferenza e disapprovazione per essere un fumatore raggiunge l'apice di sofferenza, porta la sigaretta alle labbra.

Attenzione: ricordati di usare sempre lo stesso gesto nel portare la sigaretta alle labbra (*ancora il gesto che usi normalmente quando fumi*) altrimenti rischi di ancorare lo stato d'animo a gesti diversi.

Dopo immagina le **tre esperienze negative**. Come hai fatto nell'esercizio precedente, immagina le tre scene negative nei minimi dettagli in modo da amplificare il tuo stato d'animo di

sofferenza e, quando raggiungi l'apice della sofferenza, porta nuovamente la sigaretta alle labbra. Ripeti l'esercizio per ognuna delle tre esperienze negative.

Ora rileggi quello che hai scritto nel capitolo **“viaggio nel futuro”**. Immaginati tra un anno, tra cinque anni, dieci anni e venticinque anni. Cerca di immaginare nei minimi dettagli le caratteristiche fisiche ed emotive che hai scritto nella tabella del futuro. Se per esempio hai scritto che tra 10 anni, se continuerai a fumare, ti sentirai debole fisicamente e con una salute pessima, allora raffigurati mentalmente in quello stato. Anche qui, quando raggiungi l'apice di sofferenza proiettando nella tua mente quelle immagini, **ancora** la

sensazione al gesto di portare la sigaretta alle labbra.

Ripeti questo “**giro della sofferenza**” altre due volte facendo una pausa di qualche minuto tra un giro e l’altro.

Nei tre giri della sofferenza, appena dopo aver portato la sigaretta alle labbra per **ancorare** lo stato d’animo, ripeti ad alta voce la seguente frase:

**“Ora è
VERAMENTE arrivato
il momento di dire
BASTA con questa
schifezza!”**

Non preoccuparti, non ti sto chiedendo di smettere di fumare ora...

Se hai eseguito bene l'esercizio, dovresti provare quello stato d'animo di sofferenza ogni volta che provi a portare la sigaretta alle labbra. Se è così vuol dire che l'esercizio è stato eseguito bene: hai inserito un "*file*" nella tua mente che ti permetterà di vedere la sigaretta per quello che realmente è: **una prigione dalla quale devi uscire.**

Come abbiamo detto nelle pagine precedenti, quello che ci porta ad abbandonare una vecchia abitudine per adottarne una nuova è, oltre al **dolore** per la vecchia condizione, anche il **piacere** per quella nuova che raggiungeremo.

Nel caso di una persona che fuma da tanti anni è difficile fargli ricordare come era bella la sua vita prima che entrasse nella prigione del fumo, non ricordano più cosa significhi sentirsi pieni di energia.

Ecco cosa proverai nel momento in cui avrai deciso di smettere di fumare e avrai scelto di tornare in forma e in salute...

“Appena uscirai dalla prigione del fumo acquisirai una nuova vitalità...”

Sai che la maggior parte dell'energia del tuo corpo è utilizzata per "sistemare" i danni provocati da ogni sigaretta che fumi? Quando fumi inserisci nel tuo corpo un mix di sostanze velenose e riempi i tuoi polmoni di catrame. Quindi ogni sigaretta che fumi costringe il tuo corpo ad effettuare un lavoro extra per limitare i danni causati da quel veleno che inali e per purificare e riassetare l'organismo. Nel momento in cui smetterai di fumare, l'energia che veniva usata per sistemare i danni del fumo, verrà utilizzata dal tuo corpo per purificarsi da altre tossine (come, per esempio, quelle provenienti dal cibo) e per aiutarti ad essere più lucido, più

sereno, più felice, più vitale, più energico e ti sentirai una persona nuova. **Dopo 2-3 settimane dall'ultima sigaretta, ti sembrerà di essere uscito da una prigione, dalla prigione del fumo, e ti sentirai libero.**

Qualche giorno dopo aver smesso di fumare, probabilmente comincerai a tossire o a starnutire, non preoccuparti, sono delle normali reazioni fisiologiche del tuo organismo per purificarsi, infatti la tosse ha la funzione di “gettare via” dai polmoni le sostanze tossiche che si depositano.

Se hai problemi di sonnolenza, di stanchezza improvvisa, di apatia o insofferenza generale, tutto questo scomparirà velocemente. La tua

autostima salirà perché sarai felice di aver raggiunto un **obiettivo importante**, aumenterà la consapevolezza nelle tue potenzialità, e anche tu farai parte del club di chi ce l'ha fatta, perché sappi che:

“chi è riuscito a smettere dopo aver fumato per anni è una persona molto più forte e in gamba di chiunque altro.”

Sappi anche che non tutti sanno trovare il coraggio di raggiungere questo obiettivo. Dopo aver smesso di fumare avrai una gran voglia di fare cose nuove e di raggiungere obiettivi che prima non prendevi neanche in considerazione. Tutto questo ti porterà una rinnovata

fiducia in te stesso e nelle tue capacità.

*“Smetti di fumare,
torna in forma e in
buona salute e
avrà giornate in
cui ti alzerai senza
fatica, pieno di
forza e vitalità,*

*senza emicranie,
senza tosse e
catarro e sarai
tutto il giorno
pieno di energia”.*

SALUTE E BENESSERE

Chiudi gli occhi e “guarda” nella tua mente l’immagine di te stesso pieno di energia e sorridente. Crea un’immagine colorata, luminosa e molto grande. Immagina di essere sulla cima di una montagna e con le braccia aperte, respiri a pieni polmoni l’aria fresca e pura, immagina questa scena in prima persona, cioè non osservando la tua figura dall'esterno, ma guardando con i tuoi occhi. Il vento fresco ti accarezza il

viso. Ad ogni respiro aumenta la tua energia e la tua vitalità. Continua ad immaginare questa scena rendendo le immagini più grandi e luminose. Fai scorrere le sensazioni piacevoli nel tuo corpo, e rendile sempre più intense. Fai dei respiri profondi ed immagina di respirare quell'aria fresca sulla cima della montagna. E ad ogni respiro profondo senti che l'energia e la vitalità scorrono nel tuo corpo.

Se quest'immagine di te che respiri aria fresca sulla cima della montagna mentre l'energia e la vitalità scorre nel tuo corpo è riuscita a farti provare le sensazioni di piacere che proverai quando smetterai di fumare, allora sappi che quando le proverai veramente

saranno dieci volte maggiori! Che dici, vale la pena di smettere di fumare? Io dico di SÌ...

“Non puzzo più, non spendo più, non ho più mal di gola, non ho più paura di

*qualsiasi dolore, non
devo più fumare per
forza”*

#NoTobaccoDay
(irrispettoso, Twitter)

RICAPITOLIAMO

Ricapitoliamo gli esercizi che hai fatto fino ad ora (*perché li hai fatti,*

VERO?), e ripetili anche stasera prima di andare a dormire e poi domani mattina appena sveglio (non dirmi che non hai tempo, basta svegliarti 10 minuti prima ed eseguire gli esercizi...).

- **Esercizio n°1 – Io posso smettere di fumare!**
- **Esercizio n°2 – La Domanda Definita**

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a

quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

- **Esercizio n°3 – Andiamo al Cinema**
- **Esercizio n°4 - Il pezzo di carta assorbente con la macchia di catrame.**
- **Esercizio n°5 - Il Giro della sofferenza**
- **Esercizio n°6 - Il Ritratto del Benessere e della Salute**

P.S. - Mi raccomando, è importante che esegui gli esercizi nell'ordine in cui li stai leggendo, non saltare un esercizio perché pensi sia inutile per passare al successivo che magari trovi più

interessante. Fai gli esercizi man mano che li leggi e nel loro ordine, ma soprattutto, **FALLI!**

*“Migliaia di
persone in tutto il
mondo smettono di*

fumare ogni giorno

– MORENDO!

*Altre decidono di
smettere da VIVI...*

*E tu cosa hai
deciso?*

17

**TU PUOI
SMETTERE DI
FUMARE**

*(SE SEI CONVINTO DI
FARCELA...)*

Come abbiamo visto nelle pagine precedenti, per desiderare di smettere di fumare, abbiamo usato la molla del **piacere/dolore**.

Desideriamo qualcosa e ci impegniamo a perseguirla quando proviamo dolore per la situazione attuale e aspiriamo ad una condizione migliore che ci darà piacere.

Ora sai quanto sia dolorosa la tua attuale condizione da fumatore e quanto invece può essere piacevole essere un

“non fumatore”. Tu sai quanta sofferenza provi fumando e quanto soffrirai ancora se deciderai di continuare ad avvelenarti. Il problema è che non riesci ad accorgerti di quanto soffri. E’ per questo che ti ho chiesto di fare degli esercizi, per farti rendere conto di quanto dolore ti provoca il fumo. Ho anche cercato di farti provare l’energia e la vitalità che avrai nel momento in cui deciderai di tornare in forma e in salute.

“1000 persone su 1000 ti diranno che dopo aver smesso di fumare hanno riacquisito una condizione inaspettata e

meravigliosa.”

E chi ha smesso e poi ha ripreso a fumare, ti dirà di aver fatto un grosso errore e che se potesse tornare indietro non fumerebbe mai quella sigaretta che poi lo ha condannato di nuovo.

“Solo l’ex-fumatore può rendersi conto di quanto sia meraviglioso rivivere una vera e propria rinascita del proprio organismo e della propria mente. Vale davvero la pena provare...”

Spero che leggendo queste prime 100 pagine, ti sia già venuta voglia di

smettere di fumare. Se è così sei già a un buon punto: ora devi solo acquisire gli strumenti giusti per smettere di fumare **VERAMENTE**... ed il gioco è fatto.

La prima cosa che devi fare è acquisire la **convinzione** di essere in grado di smettere di fumare. Ricordati sempre che:

*“se non sei **convinto** di avere le risorse per raggiungere un certo obiettivo, è quasi impossibile che tu riesca a raggiungerlo.”*

Se hai deciso di smettere di fumare, ma dentro di te non sei convinto di poterci riuscire allora **non provarci**

nemmeno. Non devi “provare” a smettere, perché parti già sconfitto. E dopo qualche giorno, se riaccenderai una sigaretta, non farai altro che rafforzare ancora di più la convinzione che smettere di fumare sia difficile e che tu non sei in grado di farcela.

Esistono degli strumenti per poter modificare le convinzioni e per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo. Prima di svelarti la tecnica per rafforzare le convinzioni più utili per smettere di fumare, voglio approfondire il discorso delle convinzioni con una storia di crescita personale, in modo da farti capire quanto è importante questo discorso e quanto ci condizionano le nostre convinzioni più radicate.

La storia delle stampelle

...Il re cadde da cavallo, fratturandosi le gambe così gravemente da perderne l'uso. Imparò dunque a muoversi con le

stampelle, ma sopportava male la propria invalidità. Vedersi attorno le persone valide della corte gli divenne presto insopportabile e gli guastò l'umore.

Rifiutò di mostrarsi menomato.

“Poiché non posso essere simile agli altri, pensò un mattino d'estate, ciascuno sarà simile a me.” Fece dunque notificare nelle sue città e nei suoi paesi l'ordine definitivo dell'uso delle stampelle per tutti, pena la morte immediata. Dall'oggi al domani, l'intero regno fu popolato di persone rese invalide.

All'inizio, alcuni provocatori si fecero vedere in giro senza alcun sostegno. Fu

certo difficile acciuffarli di corsa, ma tutti prima o poi vennero arrestati, condannati e giustiziati per servire da esempio. Nessuno osò ripetere la provocazione. Per proteggere la prole, le madri insegnarono subito ai loro bambini a camminare con le stampelle.

Bisognava abituarsi, e ci si abituò. Il re visse fino a tarda età. Nacquero parecchie generazioni senza che si vedesse mai nessuno circolare liberamente sulle sue gambe. Gli anziani scomparvero senza dire nulla delle loro lontane passeggiate, senza osare infondere nella mente dei figli e dei nipoti il pericoloso desiderio di deambulare senza sostegni.

Alla morte del re, alcuni vecchi tentarono di liberarsi delle stampelle, ma era troppo tardi, i loro corpi malandati ne avevano ormai bisogno. I superstiti, di solito, non riuscivano più a stare dritti. Rimanevano prostrati su qualche sedia o distesi su un letto.

Questi tentativi isolati vennero considerati come innocui deliri di vecchi rimbambiti. Inutilmente raccontarono che un tempo si camminava liberamente, senza stampelle: vennero guardati dall'alto verso il basso, con l'indulgenza ilare concessa ai rimbecilliti. "Ma sì, nonno, andiamo, era senza dubbio ai tempi in cui il becco dei polli aveva i denti!" E con un sorriso in tralice, uno scambio

di occhiate, scrollavano il capo ascoltando la vecchia voce, prima di andare a ridere di nascosto.

Lontano, lassù sulla montagna viveva un vigoroso vecchio solitario che, appena morto il re, gettò le stampelle nel fuoco senza esitare. In realtà erano anni che non usava le stampelle in casa o in luoghi isolati. Le usava nel villaggio per evitare le noie ma, non avendo né sposa né figli, non si era privato del piacere della sua bella camminata.

Non esponeva altri che se stesso, e per di più in tutta segretezza! Il mattino dopo, si recò spavalamente in piazza e, rivolto ai suoi compaesani

sbalorditi, disse: “Ascoltatemi, dobbiamo ritrovare la nostra libertà di movimento, la vita può riprendere il suo corso naturale poiché il re invalido è ormai morto. Chiediamo che venga abrogata la legge che costringeva gli esseri umani a camminare con le stampelle!”

Tutti lo guardavano, i più giovani furono immediatamente tentati. La piazza brulicò ben presto di bambini, di adolescenti e di altri sportivi che tentavano di muoversi senza stampelle. Ci furono risate, cadute, scorticature, lividi, ma anche arti rotti poiché i muscoli delle gambe e della schiena non avevano mai imparato a sorreggere il corpo.

*Il capo della polizia intervenne:
“Smettetela, smettetela! È troppo pericoloso. Tu, vecchio, va a esibirti nelle fiere, è chiaro che gli uomini non sono fatti per camminare senza stampelle! Guarda quante piaghe, quanti bernoccoli e quante fratture ha provocato la tua follia! Lasciaci vivere normalmente. Sparisci e, se vuoi vivere tranquillo, non tentare più di traviare questa bella gioventù!”*

Il vecchio alzò le spalle e se ne tornò a casa a piedi. Scesa la notte, udì grattare piano alla sua porta. Era un rumore così leggero che lo attribuì a un ramo agitato dal vento. Non aprì. Allora qualcuno bussò distintamente alla porta. “Chi siete” Che cosa

volete?” chiese. “Apri nonno, per favore, bisbigliò una voce.” Il vecchio aprì.

Dieci paia di occhi brillanti lo guardavano con ardore. Un ragazzino, fattosi avanti, mormorò: “Vogliamo imparare a camminare come te. Accetteresti di prenderci come discepoli?” “Discepoli?” “Maestro è questo il nostro desiderio. “Bambini, non sono un maestro, sono solo un uomo in gamba, nel senso più semplice della parola.” “Maestro, per favore, supplicarono all’unisono.” Il vecchio ebbe voglia di ridere, ma, contemplandoli un attimo, si commosse.

Capì che la faccenda era seria, persino capitale, che quei bambini erano coraggiosi, ardenti, pieni di vita. L'avvenire era nelle loro mani.

Spalancò la porta per accoglierli. Per mesi, senza dire niente a nessuno, i ragazzini si recarono dal vecchio da soli o in due alla volta per non dare nell'occhio.

Quando furono abbastanza abili, andarono a piedi, insieme al villaggio. Guardate, dissero, osservateci, è facile e divertente! Fate dunque come noi! Un'ondata di panico invase i cuori timorosi. Gli abitanti del villaggio aggrottarono le sopracciglia, li additarono, si spaventarono molto.

Intervennero la polizia a cavallo per far cessare lo scandalo. Il vecchio fu arrestato, portato in tribunale, condannato secondo l'editto reale e giustiziato per aver pervertito dieci innocenti. I suoi discepoli, disgustati dal trattamento inflitto al loro maestro, dichiararono a gran voce sulle piazze che camminavano e ne erano soddisfatti, mostrando a chi volesse vederli quanto fosse comodo avere le mani libere e le mani leste.

Le loro dimostrazioni vennero giudicate fallaci. Furono arrestati e gettati in prigione. Si ritenne tuttavia che fossero stati trascinati nell'errore e si concessero loro le circostanze attenuanti, quindi furono condannati

solo a pene leggere. Alcuni ostinati non vollero rinunciare a sostenere che bisognasse camminare senza stampelle.

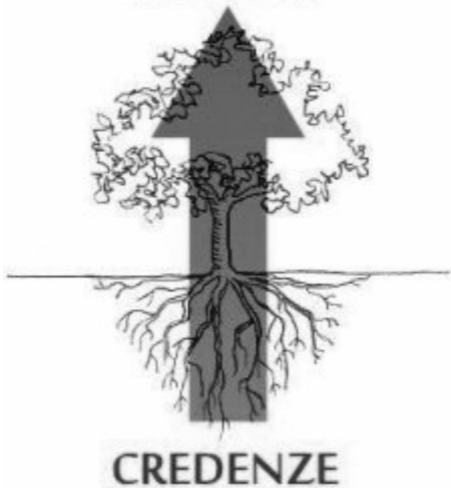
La comunità inquieta, sconvolta nelle proprie abitudini dal loro strano comportamento, li allontanò per prudenza dal villaggio, invitandoli a esibirsi nelle fiere. Per coloro che erano rimasti e che insistevano davvero in modo eccessivo, si dovette talvolta applicare con rigore la legge; in generale, tuttavia, vennero piuttosto commiserati e trattati come gli scemi del villaggio, tenuti a distanza dai bambini o dalle buone famiglie.

Ancora oggi, durante le veglie serali, si bisbiglia con parole velate che esistono

*malgrado tutto, qua e là nel mondo,
gruppetti che non sembrano dei
mentecatti e che sostengono di
camminare da soli, senza stampelle.
Impossibile da verificare. Si insegna ai
bambini che son solo favole.*

**Questione di
convinzioni e
Credenze limitanti...**

**AZIONI E
RISULTATI**



Quello che ci insegna la storia delle stampelle e che tutto ciò che abbiamo imparato durante la nostra vita, a partire da ciò che abbiamo ricevuto durante la gestazione, passando per tutti gli

apprendimenti ricevuti dall'ambiente in cui siamo cresciuti (genitori, famiglia, scuola...), è definito CREDENZA.

Le CREDENZE sono il bagaglio di informazioni grazie al quale impariamo a vivere e interfacciarci con noi stessi e tutto ciò che ci circonda. Se ci pensi, tutto ciò che impariamo nell'arco della nostra vita, passa attraverso a qualcosa di spiegato, letto o studiato, oppure attraverso l'esperienza pratica.

Per esempio: l'acqua è piacevole o pericolosa ?

Per alcuni l'acqua è un elemento sicuro e piacevole in cui stare, perché magari qualcuno da piccoli ci ha spiegato che

l'acqua è una esperienza divertente e giocosa e nulla per queste persone ha mai contraddetto questa realtà. Di conseguenza il loro rapporto con l'acqua risulta positivo e piacevole.

Ci sono però anche persone che temono terribilmente l'acqua, convinti che l'acqua sia pericolosa: con ogni probabilità queste persone hanno avuto un'esperienza sgradevole o traumatica, magari hanno subito uno spavento dopo essere caduti accidentalmente in acqua, o qualcuno ha ripetuto loro più volte: *“Attento! L'acqua è pericolosa, se cadi dentro puoi affogare!!”*.

In questo caso, di conseguenza, le persone sono in difficoltà e vivono in

modo negativo e spiacevole l'acqua. In assoluto quindi, l'acqua non è una realtà positiva o negativa: **è ciò che crediamo che sia**, a seconda di come abbiamo imparato o ci hanno insegnato a percepirla.

Se, per esempio, ho paura e sono in ansia quando sono al buio, questo vuol dire che in qualche parte di me, per l'esattezza nella mia memoria subconscia, c'è memorizzata l'esperienza/credenza di paura, che attiva tutti i meccanismi neurobiologici di stress e di fuga dall'esperienza.

Magari da bambino mi hanno spaventato dicendomi che nel buio c'era il "lupo cattivo", ma da adulto, pur sapendo

benissimo che, razionalmente, il buio è innocuo e il lupo cattivo non esiste, si attiva comunque inesorabilmente uno stress emozionale per cui si riattivano le memorie automatiche di paura e ansia apprese al momento “dell’insediamento” della credenza.

Buio -> memoria/emozione di paura -> stress!

Tutte le volte, come se fosse la prima volta....

Fino a quando non mi allontanano dal buio o fino a quando non trasformerò e rilascerò la vecchia informazione stressante!

Tanto nel caso dell’acqua quanto nel

caso del buio è chiaro come, a partire da quello che è scritto nel nostro subconscio, noi creiamo la nostra percezione del mondo e di noi stessi e di conseguenza i nostri comportamenti.

Ancora un esempio: se da piccolo qualcuno ti ha ripetuto minaccioso “*Il denaro è la radice di tutti i mali*”, nel tuo subconscio è stato memorizzato un programma che dice

DENARO = MALE DA EVITARE,
dunque STARE ALLA LARGA !!

Quindi, quando eri piccolo, nel tuo subconscio è stato scritto “*Stai lontano dai soldi*”, per ritrovarti da adulto a lottare come un matto per cercare di fare

l'esatto contrario e confrontarti con costanti pensieri di difficoltà economica!

Le CREDENZE controllano e orientano la nostra vita praticamente in tutto! E perché non basta la nostra buona volontà a cambiare tutto ciò?

Devi sapere che gli scienziati hanno misurato, dati alla mano, che il subconscio, quella memoria nella quale c'è scritto "*Via dai soldi*", è come un computer che funziona a **40 MILIONI di bit al secondo** mentre il conscio, quella parte della mente che cerca di tenere la rotta dicendo "*voglio avere soldi*", funziona SOLO a **40 bit al secondo** !

Per rendere ancora meglio l'idea: è come se tu avessi dentro di te un treno che, alla velocità di 40 MILIONI DI KM ALL'ORA va nella direzione di tener lontani i soldi "*Perché sono male da evitare*", mentre contemporaneamente un altro trenino, attaccato alla coda del primo, alla velocità di 40 KM ALL'ORA, spingendo e faticando come un matto cerca di andare nella direzione opposta per cercare di arrivare ad "*avere soldi*".

Cominci a capire perché non basta la buona volontà per ottenere ciò che vuoi e riuscire a cambiare la situazione attuale?

E considera che, fin qui abbiamo fatto esempi di situazioni di cui hai ancora

memoria. Ma cosa dire di tutto ciò che ci è accaduto nel passato di cui non abbiamo più nessun ricordo, di cui non abbiamo memoria conscia?

Consapevolmente non sappiamo il perché o non lo ricordiamo più, ma il nostro subconscio lo ricorda, eccome ! Questo è il motivo per cui può capitarci di entrare in stress sentendoci male o avendo la percezione che “*qualcosa non va*” senza sapere il perché, ovvero senza sapere quali memorie subconsce si attivano.

Qualsiasi limite, blocco, ostacolo o barriera tu sperimenti nella tua vita, è il prodotto di una convinzione/credenza limitante che è attiva a livello

subconscio. Molte delle nostre convinzioni sono state create durante la nostra infanzia e spesso sopravvivono ben oltre la loro utilità.

Infatti man mano che impariamo e cresciamo, molte delle nostre vecchie convinzioni non ci servono più e anzi, ostacolano le nostre necessità ed aspirazioni che cambiano nel tempo. Sono diventate i blocchi che limitano la piena espressione di noi stessi del nostro Sé profondo. Se stiamo vivendo delle difficoltà è perché le credenze hanno bisogno di essere aggiornate. E' necessario "*installare*" nuove credenze supportanti per stare bene ed evolvere in meglio.

Ma come si fa a sostituire velocemente una credenza negativa con una nuova credenza positiva?

Con l'aiuto della **PNL** (Programmazione Neuro Linguistica).

Applicheremo una tecnica di PNL per rafforzare la nostra convinzione. In linea generale ti basta sapere che ogni informazione contenuta nel nostro cervello è codificata sotto forma di immagini, suoni e sensazioni che hanno determinate caratteristiche.

Prova a pensare a qualcosa in cui credi fermamente. Ad esempio se sei convinto di “essere bravo a guidare una

moto”, molto probabilmente si formeranno nella tua mente le immagini di te stesso che guida la moto in un certo modo. Forse udirai il rumore del motore e proverai alcune sensazioni di quando sei in moto.

Queste immagini, suoni e sensazioni hanno poi delle **caratteristiche**. Ad esempio potresti vedere delle immagini grandi e luminose. Potresti vedere una sorta di film mentale nel quale tu sei protagonista. Potresti vederti in modalità *associata* o *dissociata*. Pensi in modo *associato* quando rivivi un ricordo in prima persona, cioè quando nella tua mente rivedi le esperienze con i tuoi occhi, come se fossi realmente presente sulla scena. Pensi in

modo *dissociato* quando invece vedi mentalmente la tua persona che compie determinate azioni: in questo caso ti poni come osservatore esterno della tua figura mentre rivive quell'esperienza. Inoltre le immagini o il film che vivi mentalmente potrebbe essere più o meno centrato nel tuo campo visivo mentale. Potrebbe ad esempio essere spostato lateralmente o in alto o in basso. Potresti avere un'immagine panoramica di ciò che stai pensando oppure concentrarti su un particolare (effettuando una sorta di zoom). Potresti vedere dei colori sbiaditi o delle immagini sfocate. A volte potresti addirittura pensare in bianco e nero. Anche i suoni possono avere determinate caratteristiche:

potrebbero essere intensi, avere un volume alto o basso, provenire da una certa direzione e così via...

In PNL tutte queste caratteristiche dei nostri pensieri (luminosità, colore, direzione, associazione, dissociazione, inquadratura panoramica o zoom, dimensione e posizione delle immagini e tante altre ancora) vengono chiamate **submodalità**.

La cosa straordinaria che ci insegna la PNL è che il nostro cervello **utilizza le stesse submodalità per rappresentare pensieri che hanno uno stesso significato**. Ad esempio le cose che ci piacciono vengono rappresentate tutte con determinate submodalità, che sono diverse dalle submodalità con cui

rappresentiamo le cose che non gradiamo. Il modo in cui ripensiamo ad esperienze divertenti è diverso dal modo in cui rappresentiamo quelle spiacevoli. Rappresentiamo le persone simpatiche con submodalità diverse da quelle che utilizziamo per le persone antipatiche. Così anche il modo di rappresentare mentalmente ciò in cui crediamo o ciò di cui dubitiamo ha **un preciso set di submodalità**.

Ad esempio se siamo soliti rappresentare un alimento che ci piace con colori vividi e immagini grandi, noteremo che tutti gli alimenti che ci piacciono saranno rappresentati allo stesso modo. Infatti sono proprio queste submodalità che danno al cervello

l'informazione che quell'oggetto ci dà gradimento. Potresti fare un facile esperimento prendendo il tuo telefono cellulare e scorrendo la rubrica dei contatti. Soffermati su ogni nome che hai in rubrica e immagina quella persona: noterai che le immagini degli amici hanno delle submodalità comuni, che magari sono diverse da quelle dei colleghi di lavoro o dei superiori o delle persone estranee. Il nostro cervello rappresenta mentalmente ogni cosa con **determinate proprietà** e sono proprio queste proprietà che **danno significato a quel pensiero**.

Ma ora cosa accade se io cambio le submodalità di un pensiero? La cosa meravigliosa è che cambiando le

submodalità alle immagini, ai suoni e alle sensazioni interne, **riusciamo a cambiare anche il loro significato**. Ciò vuol dire che possiamo farci piacere ciò che non ci piace o possiamo trasformare in dubbio ciò in cui prima credevamo fermamente.

Sfrutteremo quindi questa importante scoperta per rafforzare la convinzione di avere le capacità di smettere di fumare.

“Un pensiero è innocuo finché non ci crediamo. Non sono i

*nostri pensieri, ma
l'attaccamento ai
nostri pensieri che
causa sofferenza.*

*Attaccarsi a un
pensiero significa
credere che sia vero,
senza indagarlo. Una
credenza è un*

*pensiero al quale
siamo attaccati,
spesso da anni.”*

18

IL TEST DELLE CONVINZIONI

Il primo step è vedere quali sono le submodalità che la nostra mente associa alle convinzioni. Cosa si forma nella nostra mente quando pensiamo a qualcosa di cui siamo veramente convinti? Proviamo quindi a pensare ad una nostra convinzione.

Pensa a qualcosa che sai fare bene. Può essere, per esempio, “Sono convinto di essere un buon padre”. A noi interesserà scoprire le submodalità che utilizza il tuo cervello per codificare le tue convinzioni.

Adesso continua a pensare alla tua

convinzione: nella tua mente quella convinzione dovrebbe presentarsi sotto forma di immagini, suoni o sensazioni o con una combinazione di questi tre elementi. Ora fai attenzione alle caratteristiche di questi pensieri. Prendi una penna e scrivi su un foglio quello che vedi nella tua mente riguardo alle immagini:

Che grandezza hanno le immagini?

Sono a colori o in bianco e nero?

Nel campo visivo ti trovi sopra o sotto, in alto a destra, o a sinistra, in basso etc...

A che distanza dall'immagine?

L'immagine è luminosa?

Sei associato o dissociato? (cioè vivi l'esperienza in prima persona o vedi la

tua figura come un osservatore esterno?)

L'immagine è fissa o è una sequenza di diapositive?

Le immagini sono veloci o lente?

L'immagine è tridimensionale o in due dimensioni?

Questo non significa che tutte le caratteristiche di cui sopra siano riconoscibili nelle tue immagini. Tu cerca solo di prendere consapevolezza delle submodalità più evidenti.

Per quanto i suoni fai attenzione alle seguenti submodalità:

Il volume è alto o basso?

I suoni arrivano da destra o da sinistra, dall'alto o dal basso?

I suoni sono lontani o vicini, sono chiari, forti o deboli?

Se avverti anche delle sensazioni cerca di riconoscere alcune di queste submodalità:

Che intensità hanno?

In che parte del corpo senti quella sensazione?

La sensazione è calda o fredda?

Se la sensazione fosse una pallina, da che parte girerebbe? Da destra a sinistra o viceversa, oppure dall'alto verso il basso o viceversa?

Se questa materia è nuova per te, ti farò un esempio:

Immagina che io abbia la seguente convinzione: “sono una persona sportiva

e amo fare attività fisica”. Poiché ho dei riscontri pratici sul fatto di essere uno sportivo, non avrò dubbi quando pronuncerò questa frase. Questa informazione è codificata nella mia mente in un certo modo. Potrei rivedermi mentre mi alleno in palestra. Ma come sono queste immagini? Potrei vedere nella mia mente una specie di film di me che sollevo i pesi mentre mi alleno oppure delle immagini fisse come se fossero delle fotografie. Potrei vedermi in modalità associata o dissociata. L'immagine di me mentre mi alleno potrebbe essere a colori se in quel momento ho voglia di allenarmi oppure in bianco e nero se magari in quel momento non ho voglia di

allenarmi. Potrei sentire dei suoni (come la musica in palestra). Potrei avvertire qualche tensione in qualche muscolo. Quanto è intensa questa sensazione? Insomma dobbiamo cercare di raccogliere quante più informazioni possibili su ogni submodalità associata alle immagini, ai suoni e alle sensazioni prendendo spunto dall'elenco che hai letto prima.

Ora tocca a te, ripensa alla convinzione che hai scelto e ripetila più volte mentalmente. Aspetta che si formino nella tua mente delle immagini, dei suoni o delle sensazioni e cerca di individuarne le caratteristiche (cioè le submodalità). Eventualmente torna alla pagina precedente e rileggiti l'elenco

delle submodalità. Torna a leggere solo quando hai preso nota di tutte le submodalità che associ alle convinzioni.

Adesso cerchiamo di scoprire le convinzioni usate dalla nostra mente per **codificare il dubbio**. Pensiamo a qualcosa che ci crea dei dubbi e vediamo cosa si forma nella nostra mente. In questo caso fai attenzione a non prendere in considerazione un'informazione che ritieni palesemente falsa: infatti se consideri falsa un'informazione ti riferisci comunque ad una caratteristica di cui sei convinto, quindi è probabile che quell'informazione abbia le stesse submodalità della convinzione già individuata nel caso precedente.

Quindi prenderai in considerazione qualcosa di cui dubiti. Se hai il dubbio di essere bravo a cucinare, allora immagina di essere un buon cuoco. Dovrai ripetere dentro di te, più volte, l'espressione "Sono un buon cuoco" e verificare le immagini che si formano nella tua mente. Poiché non ne sei convinto, evidentemente in questo caso le submodalità **saranno diverse e sicuramente opposte** dalla rappresentazione della convinzione, perché la nostra mente **non può rappresentare allo stesso modo ciò di cui è convinta e ciò di cui dubita**. Ovviamente tu devi sostituire l'espressione "sono un buon cuoco" con un'espressione personale che ti crea una

sensazione di dubbio. Scusami se mi ripeto, ma un'espressione che crea dubbio, non coincide con un'espressione falsa. In altre parole se dico "sono un buon cuoco", ma sono convinto che questa espressione sia falsa, non sto esprimendo un dubbio, ma sto ancora affermando una certezza: infatti essere certi della falsità di un'espressione, vuol dire ancora una volta esprimere una convinzione. Un'espressione che ci crea dubbio è tale se **non riusciamo a essere sicuri se sia vera o se sia falsa**; è un'espressione che per l'appunto ci lascia dubbiosi.

Così potremmo scoprire che, mentre le immagini associate alle nostre convinzioni sono grandi e luminose,

quelle associate al dubbio sono piccole e sfocate. Mentre rappresentiamo le convinzioni tramite un film mentale, il dubbio è rappresentato con immagini fisse. Ovviamente tali submodalità sono indicative e ognuno ha il suo sistema di rappresentazione.

L'importante è **prendere nota delle differenze** tra le submodalità che caratterizzano le nostre convinzioni e quelle che caratterizzano i nostri dubbi.

Ora fai l'esercizio e scrivi qui sotto tutte le caratteristiche che hai notato relativamente alla rappresentazione dei tuoi dubbi. Aiutati sempre con l'elenco delle submodalità scritto nella pagina precedente.

I miei dubbi:

Ora pensa alla seguente affermazione:

“Credo che, quando smetterò di fumare, prima o poi ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio”.

Pensa più volte a questa frase e nota cosa si forma nella tua mente. Se la convinzione di smettere di fumare non è ben fissata dentro di te, probabilmente anche l'affermazione appena formulata sarà rappresentata come una convinzione. In poche parole, dire di non avere le capacità per smettere di fumare è uguale a dire che prima o poi riprenderai il vizio. Hai quindi espresso il concetto di “non essere capace di smettere di fumare” in forma positiva (per evitare di usare una negazione che

avrebbe ingannato la tua mente). Quindi se sei convinto di non essere capace di smettere di fumare, automaticamente, pensando e ripensando più volte al fatto che "quando deciderai di smettere ricadrà in tentazione e riprenderai il vizio" dovresti notare nella tua mente dei pensieri che hanno le stesse submodalità (dimensione immagini, colori, posizione etc..) che hai scritto quando hai codificato le tue convinzioni.

Quindi il primo passaggio è prendere la tua convinzione che "quando smetterò, prima o poi ricadrò nel vizio" e **trasformarla in dubbio**. Ecco il procedimento:

- Continua a pensare all'espressione **"quando smetterò di fumare,**

prima o poi ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio” e concentrati sulle immagini, suoni e sensazioni che si formano nella tua mente.

- Ora applica le submodalità del dubbio a questa tua credenza limitante, cioè alla convinzione che prima o poi cadrai in tentazione. Pertanto cerca di rappresentare questo concetto con le caratteristiche del dubbio. Puoi per esempio rimpicciolire le immagini, scurire i colori o renderli più sfocati, spostare le immagini in alto o a destra... Ovviamente non applicare le submodalità a caso, ma applica tutte le submodalità che

hai scoperto qualche minuto fa quando hai pensato a qualcosa di cui dubitavi. Ridai un'occhiata all'elenco delle submodalità delle pagine precedenti e a quello che hai scritto sul tuo foglio dei dubbi.

- Ora dovresti aver creato una nuova rappresentazione mentale dell'espressione "*quando smetterò di fumare, prima o poi ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio*". Questa rappresentazione mentale è diversa rispetto a quella originale. In particolare se ripensi alla tua espressione rappresentandola così come era originariamente, dovresti avvertire un senso di sicurezza.

Invece se trasformi quelle immagini (intervenendo su dimensioni, colori e tutte le altre caratteristiche che hai scoperto quando hai esaminato la modalità di rappresentazione del dubbio) dovresti provare **un senso di incertezza e di dubbio** relativamente a quell'espressione. Se le due diverse rappresentazioni ti procurano queste due sensazioni diverse (certezza da un lato e incertezza dall'altro) allora vuol dire che hai costruito bene la seconda rappresentazione.

- A questo punto devi comunicare al tuo cervello che, da questo

momento in poi, dovrà codificare l'espressione "quando smetterò di fumare, prima o poi ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio" **non più** come convinzione, ma come **dubbio**. Per fare ciò recupera mentalmente la rappresentazione originaria (quella che ti comunica certezza) quindi immagina che, nella tua mente, quella rappresentazione si rimpicciolisca e si allontani velocemente fino a scomparire sul fondo del tuo campo visivo mentale. Poi immagina che quella rappresentazione ricompaia dal fondo del tuo campo visivo e si avvicini, ma questa volta – fai bene

attenzione – non ritorna con le caratteristiche originarie, **ma assume le caratteristiche del dubbio**. E' come se dicessimo al nostro cervello di **operare una transizione** tra le submodalità della convinzione e quella del dubbio. Ripeti questo processo per almeno 25-30 volte: riparti dalla rappresentazione originaria, fai scomparire sul fondo quell'immagine e ripresentala sotto forma di dubbio. Aumenta sempre di più la **velocità del processo di transizione** tra la rappresentazione originaria e quella finale, in modo che il tuo cervello memorizzi il

nuovo modo di rappresentare l'espressione. **Affinché l'esercizio abbia efficacia, devi ripetere l'effetto della transizione tra una rappresentazione e l'altra sempre più velocemente.** Mentre operi il processo di transizione tra una rappresentazione e l'altra ripeti sempre mentalmente la frase "quando smetterò di fumare, prima o poi ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio" in modo da istruire il tuo cervello che questa informazione va "archiviata" sotto una nuova veste. Ripeti il processo fin quando ripensare a quest'affermazione ti fa ricomparire in mente la nuova rappresentazione

(di dubbio) in modo automatico.

- Dopo aver svolto le istruzioni del punto precedente, prenditi qualche secondo di pausa, poi ripensa più volte al fatto “che prima o poi ricadrà in tentazione e riprenderai il vizio”: se hai applicato correttamente le istruzioni del punto precedente, noterai che adesso il tuo cervello codifica automaticamente quest’espressione attraverso la nuova rappresentazione e quindi ciò a cui prima credevi, non ti dà più quel senso di sicurezza e convinzione, ma al contrario ti comunica **dubbio** e **incertezza**. Ciò

potrebbe provocarti al principio un senso di smarrimento: perdere improvvisamente una convinzione mantenuta per anni può generare questi effetti.

- Ora però hai bisogno di sostituire la tua credenza limitante (che hai nel frattempo trasformato in dubbio) con una potenziante, che rappresenterà la tua **chiave** per aprire il forziere delle tue risorse. La tua credenza potenziante è contenuta nell'espressione:

“Ho le capacità per respirare solo aria pulita e continuare a farlo per il resto della mia vita”.

Ripeti più volte dentro di te questa

frase fino a quando non vedi formarsi un pensiero ad essa corrispondente. Si formeranno immagini, forse dei suoni e delle sensazioni. Ricordi le submodalità con cui il tuo cervello codifica le convinzioni? Le abbiamo individuate poco fa e avresti dovuto trascriverle su un foglio: il tuo compito è quello di applicare a questa informazione (che ora è probabilmente rappresentata come dubbio), **tutte le submodalità della convinzione** in modo che il cervello la codifichi come qualcosa a cui **credere fermamente**. Quindi se rappresenti la convinzione come un film, trasforma quell'immagine

in un film. Se la convinzione è codificata con immagini grandi, allora ingrandisci le immagini. Regola anche la posizione, la luminosità delle immagini, la modalità associata e dissociata e così via. Prenditi tutto il tempo che vuoi senza alcuna fretta.

- Una volta che avrai ri-codificato l'espressione "*Ho le capacità per respirare solo aria pura e per continuare a farlo per il resto della mia vita*" sotto forma di convinzione, dovrai applicare il processo di transizione così come hai fatto per l'espressione precedente. Ma mentre prima la

transizione partiva da una rappresentazione di certezza e terminava nella rappresentazione di un dubbio, ora devi fare il processo inverso. Partirai dalla rappresentazione originaria che dovrebbe essere codificata come dubbio e terminerai il processo sulla rappresentazione finale che sarà codificata come convinzione. Anche in questo caso ripeti il processo di transizione sempre più **velocemente** e per almeno un **trentina** di volte.

Quando i due processi saranno ultimati (trasformazione della credenza limitante in dubbio e acquisizione di una nuova credenza potenziante), dovresti

fin da subito notare nuove predisposizioni e nuovi orientamenti da parte del tuo cervello. Ricorda che **la mente impara molto velocemente**: quando cambiamo la rappresentazione di una nostra informazione, il cervello la memorizza rapidamente e anche in futuro ce la ripropone nella nuova forma, a meno che non intervengano altre esperienze o informazioni esterne che ne modifichino nuovamente la rappresentazione. Così se dopo un giorno ripensiamo alla nostra (ex) credenza limitante, la troveremo ancora codificata come dubbio.

Ora riposati giusto per qualche minuto. Poi pensa ancora ai due seguenti concetti chiave:

- Quando smetterò di fumare, prima o poi ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio.

- Ho le capacità per respirare solo aria pulita e continuare a farlo per il resto della mia vita.

Ripeti a te stesso le due informazioni e verifica se le rappresentazioni interne ti comunicano “dubbio” per la prima informazione e “convinzione” per la seconda. Se ciò non accade, probabilmente non hai applicato correttamente tutte le submodalità del dubbio e della convinzione. Ripeti pertanto tutto il processo descritto in questo paragrafo. Aiutati anche ponendoti delle domande. Ad esempio chiediti con tono interrogativo:

"Quando smetterò di fumare, penso di poter ricadere in tentazione?"

Credo di poter ripiombare nel vizio?"

Osserva le sensazioni che provi, verifica se a questa domanda ti viene naturale rispondere con un NO o con incertezza. Al tempo stesso chiediti:

"Penso di potercela fare a respirare solo aria pulita?"

Posso ottenere questo obiettivo e fare in modo che duri per il resto della mia vita?"

Verifica se avverti la netta sensazione di poter rispondere con un deciso SI a queste domande. Ogni volta che ti poni queste domande si formerà una rappresentazione nella tua mente. E se le

rappresentazioni sono state ricodificate in modo opportuno ti verrà del tutto naturale rispondere in modo incerto alla prima domanda e in modo affermativo alla seconda. Se avverti queste sensazioni vuol dire che il processo ha funzionato, cioè che il tuo cervello ha rafforzato la convinzione potenziante e ha minato la convinzione limitante trasformandola in dubbio.

Da ora in poi fai spesso questa verifica. Ripeti ad alta voce la frase:

“Ho le capacità per respirare solo aria pulita e continuare a farlo per il resto della mia vita”

e verifica il grado di certezza che ti dà. **Fai questa verifica altre 7 o 8 volte nel corso delle prossime 24 ore per**

verificare che il tuo cervello abbia acquisito in modo opportuno le nuove direttive. Nelle prossime ore e nei prossimi giorni continua a riflettere sulla convinzione potenziante che devi radicare e continua a rappresentarti le due informazioni sopra indicate con le submodalità del dubbio e della convinzione: **la continua analisi consapevole di queste informazioni contribuirà significativamente a radicare le giuste convinzioni nella tua mente**, fin quando il solo pensare alla possibilità di poter smettere di fumare ti comunicherà una potenza e una motivazione tale che ti farà capire che **non potrai fallire**.

Quando sei veramente convinto di

avere le risorse per poter smettere, allora sei pronto per progettare la fuga dalla tua prigione dalle sbarre di fumo. Se sei convinto di voler evadere e di avere le capacità per farlo, continua a leggere, perché **da questo momento in poi ti fornirò la strategia per liberarti dalla tua schiavitù...**

RICAPITOLIAMO

Ti chiedo ancora una volta , qualche minuto prima di andare a dormire, di ripetere questi semplici esercizi:

- **Esercizio n°1 – Io posso smettere di fumare**

- **Esercizio n°2 – La Domanda Definita**

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

- **Esercizio n°5 - Il Giro della**

sofferenza

- **Esercizio n°6 - Il Ritratto del Benessere e della Salute**

- Chiediti più volte:

- Quando smetterò di fumare ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio?

- Ho le capacità per respirare solo aria pulita e

continuare a farlo per il resto della mia vita?

Verifica se ponendoti la prima domanda avverti un senso di incertezza, mentre per la seconda avverti una sensazione di convinzione. A quest'ultimo punto daremo il nome di **“test delle convinzioni”**. Per cui quando d'ora in avanti ti chiederò di fare il “test delle tue convinzioni” non dovrai far altro che porti queste due domande e verificare di provare le due sensazioni ad esse collegate (incertezza per la prima e certezza per la seconda). Se domani o tra due giorni, ponendoti le

due domande dovessi provare sensazioni diverse (cosa di cui dubito se hai svolto l'esercizio correttamente) vuol dire che si è verificata una ricodifica delle informazioni. A quel punto dovrai rileggere questo capitolo ed eseguire nuovamente l'esercizio sulle convinzioni, magari con maggiore attenzione e convinzione.

19

OBIETTIVO BEN

FORMATO



Perché devi stabilire un obiettivo?

Saliresti su un autobus senza sapere da

che parte va? Allo stesso modo ci ritroviamo spesso, per una serie di motivi, a volere qualcosa senza avere una direzione, ecco perché è importante stabilire un obiettivo ben formato.

Forse non lo sai, ma solo meno del 5% della popolazione si pone un obiettivo da raggiungere. Tutti dicono che porsi un obiettivo è importante, eppure quasi nessuno ne ha uno... e tu cosa vuoi fare?

Il raggiungimento di un obiettivo è molto importante per iniziare a costruire convinzioni potenzianti per la tua nuova identità di NON fumatore. Un'importante scoperta che ho fatto studiando la Programmazione Neuro

Linguistica è che si ottengono risultati di gran lunga migliori quando trasformiamo i nostri desideri in obiettivi scritti, quando sappiamo dove ci troviamo e dove vogliamo andare, si tratta semplicemente di scoprire come fare ad andare da dove siamo a dove vorremmo essere e di compiere i passi necessari.

Per questo all'inizio di un progetto – come lo studio di questo metodo per smettere di fumare – vale la pena dedicare un po' di tempo ad annotare le ragioni che ti spingono a leggere questo libro, le motivazioni per le quali vuoi smettere di fumare. È altrettanto importante che l'obiettivo sia formulato in un modo particolare, per via del

modo in cui funziona il nostro cervello.

L'obiettivo deve essere “*ben formato*”.

Un obiettivo ben formato deve contenere quello che **vuoi**, non quello che non vuoi. Deve essere **specifico** e basato sui sensi. Devi essere in grado di determinare quand'è che stai andando nella giusta direzione. Devi sapere cos'è che riesci a vedere, udire e provare quando raggiungerai il tuo obiettivo e ti starai muovendo nella giusta direzione. La direzione dev'essere qualcosa di cui hai tu il controllo e che è in tuo potere fare. Per finire, l'obiettivo ben formato è qualcosa su cui hai riflettuto a dovere,

qualcosa che valga la pena di perseguire. Dev'essere buono per te e avere un impatto positivo nelle diverse aree della tua vita, sia nell'immediato che a lungo termine.

Quindi, **perché** stabilire un obiettivo? Perché in questo modo aumenterai drasticamente le probabilità di raggiungere quello che vuoi, di poter ottenere la condizione che vuoi. Ed è proprio questo che io voglio : **che tu riesca ad ottenere molto più di quanto abbia desiderato di realizzare la prima volta che hai aperto questo libro.**

Ora, prima di passare al come formulare un obiettivo ben formato, prenditi 5 minuti e rispondi a questa

domanda:

Qual' è l'obiettivo e il risultato che vuoi raggiungere con la lettura di questo libro?

Annota le tue ragioni, il risultato che vuoi raggiungere e il tuo obiettivo qui sotto e poi vai avanti con la lettura per capire come formulare un obiettivo ben formato.

.....

Come formulare un obiettivo ben formato

1) La prima regola di un obiettivo ben formato è che sia espresso in **Positivo** per aiutare la mente a focalizzare e

visualizzare il risultato.

Alla domanda: qual è il tuo obiettivo, la maggior parte delle persone risponde *“non voglio più fumare”*, *“non voglio più accendermi una sigaretta”*, *“non voglio più comprare un pacchetto di sigarette”*, *“non voglio più avvelenarmi con il fumo”*, eccetera. La formulazione di queste affermazioni punta l'attenzione su quello che **non** vogliamo, piuttosto che su quello che vorremmo. Ma formulare queste frasi ha un effetto esattamente opposto da quella che è la nostra intenzione, perché il cervello non riconosce la negazione e perciò prende per buono proprio quello

che noi vogliamo evitare, tutto ciò che la tua mente immagina in maniera vivida, ti condurrà esattamente in quella direzione. Se tu speri di non sbagliare, con molte probabilità è quello che la tua mente ti porterà a realizzare. Nota cosa succede alla nostra mente quando utilizziamo il “**non**”:

1. Gli diamo una direzione verso cui andare che non è quella desiderata
2. La focalizziamo su qualcosa che non vogliamo
3. Avvaloriamo quell'immagine negativa che abbiamo della situazione
4. Remiamo contro noi stessi perché consciamente decidiamo dove vorremmo andare e inconsciamente

andiamo verso l'opposto

Sarebbe quindi molto più utile formulare frasi che dichiarino cosa vogliamo piuttosto che cosa non vogliamo, così indirizzeremo la mente in quella direzione.

-voglio essere una persona sana e in forma

-voglio respirare solo aria pulita

-voglio avere un alito profumato

Nessuno conosce il proprio futuro e quindi non potrai mai sapere in anticipo se riuscirai o fallirai nel tuo obiettivo, ma proprio per questo devi aiutarti con il linguaggio interno, utilizzando le parole giuste, **positive**, che ti

condurranno verso il futuro che tu immagini. Quindi elimina la parolina “**non...**” perché, ripeto, la tua mente non riconosce gli ordini impartiti in forma negativa.

Ti faccio un esempio: se ti dico NON pensare ad un elefante rosa, NON ci pensare, NON pensare ad un elefante rosa, ...a cosa hai pensato? All'elefante rosa? Ne ero sicuro ! Anche se ti dico di non pensarci, in quello stesso istante la tua mente, per poter eliminare quell'immagine, deve prima rappresentarsela ... *e li ti frega.*

Ricordati che la tua mente non riconosce ordini impartiti in forma di negazione. Quindi, se ti dico: “*Non devi*

fumare”, a cosa pensi? A te mentre fumi una schifosa sigaretta, ovviamente. Ti viene in mente un’immagine di te stesso esattamente come non vuoi più essere. Ma come, il tuo obiettivo è un altro e tieni a mente ciò che non vuoi più essere? Come dire: “oggi in tv mi guardo un film che **non** mi piace, lo vedresti? Sicuramente no. Sicuramente diresti “oggi **voglio** guardare un film che mi piace”.

Quindi ti ripeto che la cosa più importante è che un obiettivo sia espresso in positivo. Quindi non dirai: “Non voglio più fumare”, piuttosto dirai: “**Voglio essere una persona sana e respirare solo aria pulita**”. Ora la

prima domanda che devi farti per formulare un obiettivo ben formato è:

Cosa **voglio**, esattamente?

Cosa **voglio**, al posto di ciò che ora ho?

Come **voglio** essere, al posto di quello che ora sono?

Ricordati di rispondere in positivo, **io voglio...**

2) Il tuo obiettivo di persona sana che respira solo aria pulita deve essere **misurabile** per verificarne, con dati concreti, l'andamento e il raggiungimento.

Hai bisogno di indicare una data entro la quale otterrai l'obiettivo. In

questo caso ti conviene indicare il tempo entro il quale assumi con te stesso l'impegno a fumare la tua ultima sigaretta.

Alcuni lettori quando arrivano a questo punto del libro hanno già deciso di smettere ed hanno quindi già fumato la loro ultima sigaretta. In tal caso indica la data di oggi e continua comunque a leggere tutto il libro, perché scoprirai importanti tecniche di decondizionamento che potranno tornarti utili in più momenti.

Se invece stai continuando a fumare, prenditi qualche minuto per riflettere sul tempo che sei disposto a concedere a te stesso prima di fumare l'ultima sigaretta e chiudere definitivamente con la

schiavitù del fumo. Lo farai entro due giorni? Entro quattro giorni? Se decidi di raggiungere l'obiettivo entro 3 giorni significherà che a partire da oggi avrai tre giorni per fumare la tua ultima sigaretta. Potresti fumarla domani così come dopodomani, ma l'importante è che, passato il terzo giorno, tu non potrai più accenderti una sigaretta. Considera che mancano solo poche pagine alla fine del libro, per cui tra circa 2 giorni avrai già tutti gli strumenti per respirare solo aria pulita. Non indicare però scadenze troppo lontane, come una settimana o 10 giorni. Lasciati un tempo sufficiente per completare la lettura del libro ed eventualmente per ripetere qualche sezione che vuoi approfondire, ma evita

di far passare troppi giorni altrimenti potresti dimenticare alcune nozioni importanti e perdere entusiasmo. Quindi fissa una data a brevissima scadenza e poi assumiti la responsabilità delle tue azioni.

Quindi ricapitolando, il tuo obiettivo deve essere **positivo**: *io voglio essere una persona sana e respirare solo aria pulita ...*

Deve essere **misurabile**: *io voglio essere una persona sana e respirare solo aria pulita a partire da **OGGI**...*

Scrivi qui, **Ora**, il tuo obiettivo positivo e misurabile:

io voglio essere una persona

*sana e respirare solo aria pulita a partire da **OGGI**...*

3) Il tuo obiettivo deve essere sotto la tua totale **Responsabilità** affinché tu possa raggiungerlo senza dipendere da altri.

Il raggiungimento dell'obiettivo dipende da te, non da me, non dalla PNL. Se credi che comprare questo libro ti dia la motivazione per smettere di fumare solo perché hai speso dei soldi, ti sbagli. In questo modo stai scaricando su di me la responsabilità che, invece, dovresti accollarti tu, ovvero quella di seguire, con disciplina,

il libro che stai studiando. Quindi, se ti comporti così , non ce la farai, oppure questo tentativo durerà poco come tutti i precedenti.

Ne parlo perché sono riuscito ad ottenere, prima di te, degli ottimi risultati e perché anch'io sono riuscito a seguire la stessa procedura, e tuttora la seguo, proprio perché sono regole di vita e non di terapia. Anch'io le ho sperimentate, le seguo abitualmente e, quindi, conosco le scuse che ognuno si inventa per sfuggirne.

Quindi il raggiungimento del tuo obiettivo non deve dipendere da questo libro, ma esso sarà il “mezzo” per raggiungere l'obiettivo, poi sarai TU ad

impegnarti nel seguire esattamente le strategie che trovi nel libro, solo se seguirai alla lettera quello che leggerai, e metterai in pratica quello che dirò di fare, allora, potrai dire di aver o non aver raggiunto l'obiettivo per colpa del libro o per colpa tua. Devi impegnarti. La parola **“impegno”** significa **“dedicarsi senza riserve e con responsabilità”**, cioè dare il 100% di tutto quello che si ha a disposizione per raggiungere l'obiettivo di smettere di fumare. Io ti sto dando tra le mani uno strumento potentissimo per aiutarti a smettere di fumare, ma la responsabilità di usarlo bene dipende solo da te...

Quindi il tuo obiettivo sarà:

*i o **voglio** essere una persona sana e respirare solo aria pulita a partire da **OGGI**...*

*e mi **impego** davvero a raggiungere questo obiettivo!*

4) Il tuo obiettivo deve mantenere i **vantaggi del presente**, affinché non ci siano autosabotaggi interiori.

Ora chiediti quali vantaggi hai nel non smettere di fumare e nel continuare a fare quello che fai ora. Forse fai un po' di tosse quando fumi o hai l'alito puzzolente di fumo, però stai bene così, tanto a tuo marito o tua moglie piaci

così.

Possiamo anche fare un esempio con le persone depresse che traggono piacere dal fatto che nei momenti di crisi, i loro familiari accorrono, dando loro attenzioni e affetto. Le persone depresse associano la crisi all'amore dei propri cari e, quindi, inconsciamente, il loro malessere diviene una specie di droga della quale non possono fare a meno. Con questo esempio voglio farti capire che l'idea di non poter fare a meno dei vantaggi secondari è in grado di condizionare profondamente la psiche di una persona, limitandola nel raggiungimento del proprio obiettivo. Quindi, nel fissare

l'obiettivo e nel perseguirlo, devi anche assicurarti di poter, in qualche modo, conservare i vantaggi del presente.

Se fumare di continuo ti fa rilassare o ti fa scaricare lo stress, sappi che ti puoi rilassare anche in altri modi, ad esempio con un hobby, con un bel bagno caldo, ascoltando musica, leggendo un libro, insomma, rilassandoti senza danno per la tua salute, così come puoi scaricare lo stress facendo sport, camminando o facendo sesso (che è una forma di attività fisica). Adottare nuove regole e nuove abitudini potrebbe darti in qualche modo fastidio, se non le rendi a te consapevoli. I vantaggi del presente sono quei bisogni ai quali trovi

soddisfazione, in questo caso attraverso il fumare, rilassandoti e scaricando lo stress. Quindi ora poniti le seguenti domande:

Perché non dovrei smettere di fumare?

(per esempio, perché fumare spesso mi fa rilassare)

Quindi, cosa posso fare per mantenere il bisogno di rilassarmi sostituendo il consumo eccessivo di sigarette?

Oppure:

Perché non dovrei smettere di fumare?

(per esempio, perché fumare spesso mi aiuta a scaricare lo stress)

Quindi, cosa posso fare per mantenere il bisogno di scaricare lo stress

sostituendo il consumo eccessivo di sigarette?

5) Il tuo obiettivo deve essere **ecologico**, cioè rispettare i tuoi valori, la tua salute e la tua etica morale.

L'obiettivo deve essere *ecologico*, ma non nel senso del rispetto verso l'ambiente, quanto, del rispetto dovuto a se stessi, alla propria salute, al proprio fisico e ai propri valori.

Il metodo che ti propongo in questo libro è strutturato per essere quanto di più ecologico esista, infatti si tratta di regole semplici che si basano sull'equilibrio del fisico e della mente di ognuno di noi e sulle richieste che il

nostro corpo ci fa. Le strategie e le tecniche mentali che trovi in questo libro si possono attuare nel totale rispetto dei propri valori morali e parametri fisiologici, quindi il metodo è del tutto ecologico. Ora poniti le seguenti domande:

Quali sono le conseguenze per la mia salute se smetto di fumare?

Quali sono le conseguenze per la mia salute se NON smetto di fumare?

Quali sono le conseguenze per le persone che mi circondano se smetto di

fumare?

6) **Scrivi e Dichiarati** il tuo obiettivo.

Tempo fa, ho partecipato ad un corso di crescita personale dove ho imparato il grande segreto per cambiare il mio modo di pensare e di “agire”: *le dichiarazioni!*

“Quello che senti lo dimentichi, quello che vedi lo ricordi, quello che fai lo capisci”

Ma che cos'è una dichiarazione? La dichiarazione è un'affermazione fatta in modo intenso, ad alta voce. È uno strumento prezioso. Perché? Perché tutto quello che ci circonda è costituito da energia. L'energia viaggia con vibrazioni e frequenze. Ogni dichiarazione che facciamo ad alta voce, ha una sua frequenza di vibrazione, un'energia che vibra attraverso le cellule del nostro organismo, e se allo stesso tempo tocchiamo con una mano una parte del nostro corpo, possiamo percepire la sua risonanza. Le dichiarazioni trasmettono un messaggio potente al nostro inconscio. Per questo motivo, quando arriverai alla fine di questo capitolo ti

chiederò di fare una cosa: toccare una parte del tuo corpo con una mano e fare una dichiarazione verbale. Dichiarare significa dire ufficialmente l'intenzione di intraprendere un percorso di azione. Una dichiarazione non afferma che una determinata cosa è vera. Se io dichiaro: *“io sono in forma, il mio corpo è in salute”*, questo non significa che sono veramente in salute, bensì che ho l'intenzione di rimettermi o essere in forma. Questa è una posizione accettabile per la nostra mente, perché non stiamo dicendo che questa cosa è vera in questo momento, ma che si tratta di una proiezione nel futuro. Stiamo creando nella nostra mente l'intenzione di essere in salute. Inoltre, le

dichiarazioni ci aiutano a intraprendere le azioni necessarie per trasformare in realtà la nostra intenzione.

La maggior parte della gente dice che bisogna vedere per credere. Forse ha ragione: bisogna “**vedere**” nella nostra mente, credere in quello che “**vediamo**” nella nostra mente, per poi “**vederlo**” materializzarsi nella vita reale. Tutto quello che è stato creato dall'uomo è stato “**visto**” prima nella sua mente. L'unico modo per cambiare il tuo mondo “*esterno*” o il tuo corpo, consiste nel cambiare prima di tutto il tuo mondo “*interno*”. È tutto molto semplice: i tuoi pensieri conducono ai tuoi sentimenti, i tuoi sentimenti conducono alle tue

azioni, le tue azioni conducono ai tuoi risultati.

$$\textit{Pensieri} + \textit{Sentimenti} + \\ \textit{Azioni} = \textit{Risultati!}$$

Questa formula si chiama “*processo della manifestazione*”. Ti sei mai chiesto da dove vengono i pensieri? I pensieri nascono dai “file” di informazioni custoditi nella mente. Di conseguenza, proprio come i computer, se cambiamo la programmazione e i file, possiamo cambiare anche i risultati. Quindi il primo passo verso il cambiamento è la consapevolezza. Non

puoi cambiare una cosa nella tua mente se prima non sai che esiste. Devi essere consapevole che la tua mente ha un programma installato dal sistema in cui viviamo, un programma che ci viene installato sin da quando nasciamo, prima dai nostri genitori, poi dalla scuola e dalla chiesa, poi dalla gente che frequentiamo.

Per esempio, a tutti noi viene insegnato a usare la mano destra come mano dominante, la usiamo per scrivere, per mangiare, per lavarci i denti, eccetera. Ma questo non significa che non possiamo usare meglio anche la mano sinistra. Tutti noi con un po' di pratica possiamo trasferire tutte le

azioni che facciamo con la mano destra alla mano sinistra, semplicemente cambiando il nostro programma mentale specifico su quell'azione. Quindi se vuoi raggiungere un obiettivo specifico, devi pensare e agire come pensa e fa chi ha già raggiunto quell'obiettivo. Se l'ha fatto qualcun'altro, lo puoi fare anche tu! Fai sapere alla tua mente quello che vuoi, immaginalo, crealo e soprattutto credici! Poi ogni giorno esprimi quello che vuoi con le tue dichiarazioni. La ragione principale per cui la gente non ottiene quello che vuole è che non sa cosa vuole; una volta deciso cosa vuoi, una volta definito il tuo obiettivo ben formato, dichiaralo nel modo giusto. Questa è la strada del guerriero. Il

fallimento non è ammesso!

“Se vuoi volare con le aquile, non nuotare con le papere!”

Se vuoi smettere di fumare e tornare a respirare aria pulita, comincia a studiare come hanno fatto altre persone a farlo, comincia a pensare e ad agire come loro, oppure semplicemente fai quello che ti dico di fare in questo libro, perché è già stato fatto da migliaia di persone con ottimi risultati, e se lo hanno fatto loro, **lo puoi fare anche tu!**

“Se continui a fare quello che

hai sempre fatto, continuerai ad essere quello che sei sempre stato”

Conosci già il tuo modo di fare e pensare, ora impara a cambiare. Il mio scopo è quello di insegnarti qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso, pensare in modo diverso, agire in modo diverso per ottenere risultati diversi. Adesso è il momento di agire! Scrivi nella pagina accanto il tuo obiettivo sotto forma di dichiarazione e leggilo ad alta voce, toccando il tuo corpo con una mano (*per esempio, puoi mettere la mano destra sulla parte sinistra del tuo petto*).

DICHIARAZIONE

Io

(scrivi il tuo nome)

voglio essere una persona

*sana e respirare solo aria pulita a partire da **OGGI**...*

*e mi **impegno** davvero a raggiungere questo obiettivo!*

*Mi **impegno** davvero a diventare un **NON** fumatore!*

Firma.....

Ricorda che l'ordine delle priorità per raggiungere il tuo obiettivo è :

ESSERE, FARE, AVERE

Se vuoi diventare un **NON** fumatore,

devi prima **ESSERE** un NON fumatore nella tua mente. Poi devi **FARE** le azioni giuste per diventare un NON fumatore (*allenare la tua mente*) per poi **AVERE** una vita da NON fumatore.

Vision Board



“Le persone si lamentano

perché la motivazione non dura.

Se è per questo neanche una doccia, per questo la facciamo ogni giorno.”

Ora diamo fisicità a questo obiettivo e creiamo la tua Vision Board.

Per questo esercizio ti serve un po' di materiale: forbici, colla, pennarelli, cartoncino grande, foto ritagliate da riviste a colori. Puoi cercare foto di posti che vorresti visitare o attività che vorresti fare quando smetterai di fumare e tornerai in forma. Cerca foto che

rappresentino come vuoi apparire al raggiungimento del tuo obiettivo. Aggiungi citazioni o frasi che ti ispirino e che possano essere motivanti (*In questo libro ne trovi tante*).

Aggiungi qualunque cosa ti ispiri: piccoli oggetti incollati, lustrini, strass. Scrivi ben evidente il tuo obiettivo e la sua scadenza, scrivi perché lo vuoi, quali valori o convinzioni ti possono aiutare a realizzarlo

Facciamo un esempio:

*i o **voglio** essere una persona sana e respirare solo aria pulita a partire da **OGGI**... e mi **impego** davvero a*

raggiungere questo obiettivo!

Mi impegno davvero a diventare un NON fumatore!

*Perché così mi piacerò di più,
mi sentirò più in salute, farò
le scale senza fiatone,
eccetera...*

Questa è la tua Vision Board. Mettici quello che vuoi! Falla bellissima e poi appendila in modo che sia visibile ogni giorno. Guardala ogni giorno e immagina i sentimenti che proverai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo.

È essenziale per il successo, che tu ti immedesimi in tutte le esperienze che hai inserito nella tua Vision Board:

*tu che ti rilassi mentre fai meditazione,
tu che corri nel parco senza fiatone, tu
che ti muovi sicuro di te stesso...*

Chiudi gli occhi e immagina quelle scene... poi ingrandisci le immagini come se fossi davanti allo schermo di un cinema... aumenta la luminosità della scena... aumenta il suono dei rumori o delle voci intorno a te... aumenta l'intensità dei colori...

Fai questo esercizio di visualizzazione tutti i giorni.

Qualsiasi cosa tu voglia ottenere, che

si tratti di una macchina nuova, di una casa nuova, di perdere peso o di smettere di fumare, devi sempre essere **Determinato** a farlo.

Per tenere bene a mente l'obiettivo che ti sei prefissato e la data ultima entro la quale smettere definitivamente di fumare puoi eventualmente decidere di scrivere l'obiettivo e la data su vari post-it da incollare in punti strategici: sullo specchio, all'interno del portafoglio, sul parasole dell'automobile e così via... In questo modo avrai più occasioni che ti permetteranno di ricordare l'impegno che hai assunto con te stesso.

*“La cosa migliore del
passato è che è
passato. La cosa
migliore del presente è
che è un dono. La cosa
migliore del futuro è
che deve ancora*

venire.”

Richard Bandler

20

**IL QUADRATO
BRILLANTE**

L'esercizio di oggi è dedicato alla fase post-fumo. Di solito il fumatore ha paura di quello che “*potrebbe succedergli*” una volta che avrà deciso di smettere di fumare. Come ti ho già detto, la sofferenza maggiore è quella **psicologica**.

E' paradossale, ma si soffre non perché l'astinenza faccia soffrire, ma semplicemente perché ogni persona è convinta che si debba soffrire...

E del potere delle convinzioni abbiamo già parlato precedentemente. Se tu sei convinto di dover smettere di fumare, cosa farà la tua mente pur di rimanere coerente con questa sua credenza? Ti creerà delle condizioni di sofferenza! Ti farà pensare, ti farà agire in un certo modo, pur di rispettare quel principio di coerenza che situato nella tua mente.

Con l'esercizio di oggi eliminerai i condizionamenti negativi che normalmente fanno soffrire le persone quando decidono di smettere di fumare con la sola forza di volontà.

Con il prossimo esercizio andremo ad ancorare delle sensazioni piacevoli alla fase post-fumo grazie alla tecnica del

“*quadrato brillante*”. Ricordati che non sei costretto a smettere di fumare dopo questo esercizio, ma devi eseguirlo e poi continuare a leggere il libro. Se poi ti viene voglia di dire basta alla sigaretta, allora fallo tranquillamente perché, dopo questo esercizio, hai già gli strumenti giusti per poter affrontare il tuo percorso. Ma se non te la senti, niente paura! Manca ancora un po’ alla fine del libro e soprattutto non ti ho ancora svelato il *segreto finale* che ti darà la chiave per evadere una volta per tutte dalla tua prigione di fumo.

Tecnica del quadrato

brillante

Ti consiglio di leggere tutte le istruzioni e poi di fare l'esercizio.

La prima cosa che devi fare è scegliere **3 stati d'animo** che dovranno tornarti utili nella fase post-fumo. I tre stati d'animo sono i seguenti:

Sicurezza: per raggiungere il tuo obiettivo hai bisogno di essere convinto delle tue capacità e sicuro di te stesso.

Motivazione: durante il percorso che affronterai potrebbe esserci qualche ostacolo. Con una forte motivazione riuscirai a raggiungere il tuo obiettivo con costanza.

Serenità: se cercherai di raggiungere il tuo obiettivo con serenità tutto sarà

più facile. Cerca di pensare alla serenità come alla somma di uno stato d'animo di rilassamento più gioia e allegria.

Ora attribuiamo ai 3 stati d'animo un **colore** diverso. Puoi associare il **verde** alla sicurezza, il **rosso** alla motivazione e il **blu** alla serenità. Ma se vuoi puoi anche cambiare i colori e associarne uno diverso ad ogni stato d'animo. In questo caso dovrai utilizzare il nuovo colore per la restante parte dell'esercizio.

Nella prima parte dell'esercizio andremo ad ancorare i tre stati d'animo ai tre colori scelti:

Partiamo dalla **sicurezza**:

Mettiti in piedi, chiudi gli occhi e

immagina davanti a te ci sia un **quadrato** sul pavimento i cui lati brillano di **verde** (il colore che abbiamo associato alla **sicurezza**). Ora immagina di vedere te stesso all'interno di quel quadrato che si sente molto sicuro di sé. Immaginati all'interno del quadrato con una postura sicura, petto in fuori e sguardo alto. Non dimenticare anche di immaginare i lati del quadrato che risplendono di **verde**.

A questo punto fai un passo avanti ed immagina di entrare nel quadrato e di **fonderti** con la tua contro-figura che già era all'interno. Quest'operazione dovrebbe farti provare un improvviso senso di sicurezza. Ora immagina che i lati del quadrato risplendano sempre più

d **i verde** e contemporaneamente immagina che tutto il quadrato diventa sempre più verde e il tuo **senso di sicurezza aumenta sempre di più.**

Mentre sei nel quadrato verde immagina di vivere in prima persona un'esperienza in cui ti senti sicuro, un'esperienza che fai normalmente, come quando lavori o cucini e sei sicuro/a di quello che stai facendo. Cerca di rivivere quell'esperienza con molta intensità, riproducendo mentalmente delle immagini grandi, colorate e intense. Fai in modo di sentire la sensazione di sicurezza che invade tutto il tuo corpo. Mentre fai questo processo ricordati sempre di prestare attenzione al colore **verde** del quadrato

che diventa sempre più denso e avvolge completamente il tuo corpo.

Dopo qualche minuto apri gli occhi ed esci dal quadrato facendo un passo indietro. Quello che hai fatto con questo esercizio è stato rievocare lo stato d'animo della sicurezza ed ancorarlo al colore verde. Ora devi ripetere lo stesso esercizio anche per gli altri due stati d'animo.

Ora immagina davanti a te un altro quadrato, ma con i lati di colore **rosso**. Guarda te stesso all'interno del quadrato che prova una forte motivazione. Sicuramente hai provato in passato un forte stato d'animo di motivazione: spesso la motivazione viene fuori in situazioni critiche o drammatiche. Cerca

quindi di rievocare questo stato d'animo così come hai fatto per la sicurezza. Quindi entra nel quadrato, fonditi con la tua figura, comincia a pensare a qualche esperienza passata nella quale hai provato una forte motivazione, acquisisci la giusta postura e fai dei movimenti compatibili con questo stato d'animo. Nel frattempo immagina che il quadrato diventa sempre più **rosso** e avvolga completamente il tuo corpo.

Terminato l'esercizio distraiti un po' e poi ripeti l'esercizio per ancorare lo stato d'animo della **serenità** al colore **blu**.

Ora faremo l'operazione inversa: assoceremo all'esperienza post-fumo i tre stati d'animo di sicurezza,

motivazione e serenità in modo tale che il vivere questa esperienza ci faccia provare automaticamente queste sensazioni. Una volta ancorati i 3 stati d'animo alla fase post-fumo, non solo non avrai più paura di smettere di fumare, ma proverai anche un senso di gioia e allegria (*quello che hai incluso nello stato di serenità*) all'idea di farlo.

Ecco cosa fare: immagina ancora una volta davanti a te il quadrato brillante. Questa volta però 3 lati hanno 3 colori diversi (verde, rosso e, blu). Ora fai un passo avanti e entra nel tuo quadrato. Immagina di tirare l'ultimo tiro dalla tua ultima sigaretta e poi di buttarla. Immagina che questo sia il momento in cui hai detto “**basta al fumo**” e da ora in

poi inizia la fase post-fumo. Chiudi gli occhi e rivivi mentalmente le stesse scene che hai utilizzato quando hai applicato la *tecnica del film*. Contemporaneamente immagina che dal tuo quadrato escono dei fumi di colore **verde**, **rosso** e **blu**. E man mano che esce il fumo **verde** aumenta la tua **sicurezza**. Quando esce il fumo **rosso** aumenta la tua **motivazione** per raggiungere il tuo obiettivo. E quando esce il fumo **blu** ti senti allegro, rilassato e **sereno**. La sensazione finale che dovrai provare è **un misto tra i tre stati d'animo**. Queste sensazioni saranno molto piacevoli.

Man mano che i colori diventano sempre più brillanti, devi continuare ad

immaginarci nella fase post-fumo: vedi te stesso dopo un giorno dall'ultima sigaretta, poi dopo 3 giorni e dopo 10 giorni. Immagina anche delle situazioni a rischio, come per esempio una cena con degli amici fumatori: immagina che durante la cena ti viene all'improvviso la tentazione di riaccendere una sigaretta; ma ecco che mentre lo fai, una nuvola di fumo **rosso** esce dal pavimento sotto di te e ti fa aumentare immediatamente la tua **motivazione**. Poi vedi anche del fumo **verde** e la tua **sicurezza** nelle tue capacità di non fumare aumenta considerevolmente. Ora non hai nulla da temere, perché nel frattempo il fumo **blu** ti avvolge e ti rende positivo facendoti continuare

sereno verso il tuo obiettivo senza più rischiare che tu cada nella tentazione di fumare.

Seguendo l'esempio di prima, cerca di immaginarti in vari contesti critici, e mentre vivi la fase in cui ti viene voglia di fumare, **aumenta la quantità dei fumi verde, rosso e blu che fuoriescono dal pavimento.** Noterai che le tue sensazioni cambieranno velocemente e al tempo stesso educerai il tuo cervello a farlo anche quando ti troverai in un'esperienza reale. Questo esercizio ti farà sentire bene, perché all'interno del tuo quadrato non puoi provare sensazioni di paura, nervosismo e smarrimento, ma solo sensazioni di sicurezza, motivazione e serenità.

Continua questo esercizio per qualche minuto. Poi come hai fatto in precedenza, fai un passo indietro uscendo dal quadrato e distraiti.

Ora che hai completato la lettura, esegui l'esercizio e torna a leggere solo quando lo hai completato.

Fatto?

A cosa ti è servito questo esercizio?

Hai abituato il tuo cervello ad associare nuovi stati d'animo alle situazioni critiche, cosicché quando ti troverai a vivere in prima persona quelle esperienze, il tuo cervello farà scattare automaticamente le nuove sensazioni che hai ancorato. A tal fine hai usato la forza dell'immaginazione, perché ora sai che la mente non è

capace di distinguere un'esperienza vissuta da una vividamente immaginata.

Ora prova a ripensare all'idea di dover affrontare un giorno, poi una settimana, poi un mese senza fumare. Provi una sensazione di paura o di smarrimento? L'idea ti rende nervoso? Se hai fatto bene l'esercizio non dovresti provare sensazioni spiacevoli all'idea di smettere di fumare, anzi dovresti provare una forte motivazione e tanta gioia.

Se è così, sei a buon punto e con gli ultimi esercizi uscirai definitivamente dalla tua prigione di fumo. Se invece non è così, non ti disperare. La mente di alcune persone ha bisogno di più tempo. A volte basta una notte di sonno per

riorganizzare le cose e già la mattina al risveglio potresti essere felice e provare sensazioni di gioia all'idea di smettere di fumare. Comunque continua a leggere e ad effettuare gli esercizi che ti dirò di eseguire. Vedrai che piano piano il puzzle sarà terminato...

RICAPITOLIAMO

Così come me hai già fatto nei giorni precedenti, dedica qualche minuto prima di andare a dormire a ripetere questi semplici esercizi:

- **Esercizio n°1 – Io posso smettere**

di fumare

- **Esercizio n°2 – La Domanda Definita**

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

- **Esercizio n°5 - Il Giro della sofferenza**
- **Esercizio n°6 - Il Ritratto del Benessere e della Salute**
- Chiediti più volte:

- Quando smetterò di fumare ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio?

- Ho le capacità per respirare solo aria pulita e

per continuare a farlo per il resto della mia vita?

- **Rileggi il foglio con l'obiettivo ben formato.**

21

**CAMBIAMO
IDENTITA'**

“Il cambiamento può

avvenire in pochi minuti. Anche un'abitudine radicata da anni, può svanire in un minuto.”

Quando ho cominciato a studiare discipline legate alla PNL e alla crescita personale ho capito una cosa: **il cambiamento può avvenire in pochi minuti.** Anche un'abitudine radicata da anni, può svanire in un minuto. E quando ciò accade, quando si verificano determinate condizioni, non c'è sofferenza nel cambiare, **ma un piacere immenso.**

Come ti spieghi il fatto che esistono persone che fin da quando hanno deciso di smettere di fumare hanno capito che non avrebbero mai più riaccesso una sigaretta? Già nel momento in cui quelle persone hanno preso la decisione, si sono sentite immediatamente libere, hanno assunto immediatamente l'identità di **“non fumatori”** o, meglio, di persone **“sane e in forma”**. E questa condizione ha permesso loro di non provare alcuna sofferenza, di non contare i giorni dall'ultima sigaretta, di non chiedersi cosa sarebbe accaduto in futuro nei momenti particolari mentre erano in compagnia di amici fumatori.

Da quel momento si sono sentiti **“non fumatori”**, hanno rinnegato il fumo;

hanno raggiunto la soglia massima di dolore e hanno odiato il fumo con tutta la loro anima, al punto da dire:

“ora è il momento di dire veramente basta con questo veleno!”.

In breve sono diventati “non fumatori”, hanno abbracciato una **nuova identità** di libertà, di pulizia della mente e del corpo.

Questo è uno dei segreti per cambiare in pochi secondi e per farlo nel modo più piacevole e duraturo possibile, senza rimpiangere nemmeno per un istante la condizione precedente, ma perseguendo la nuova direzione con motivazione, sicurezza e con la

convinzione di aver fatto la cosa giusta:
il segreto è **acquisire una nuova
identità.**

**Ma che cosa significa
acquisire una nuova
identità?**

La teoria di Robert Dilts

Robert Dilts è uno dei più grandi
esperti di programmazione

neurolinguistica. Questa sua teoria la puoi riscontrare in ogni tua azione e comportamento. L'agire umano così come il suo modo di sentire, pensare, elaborare è regolato da sei livelli, disposti in ordine gerarchico, secondo lo schema riportato qui sotto.

MISSIONE



IDENTITA'



VALORI/CONVINZIONI



CAPACITA'



COMPORAMENTI



AMBIENTE

Al livello più basso c'è l'**ambiente**: ogni nostra azione, idea o percezione è influenzata dall'ambiente nel quale ci troviamo. Tu ad esempio non ti comporti sempre allo stesso modo:

a seconda dell'ambiente in cui ti trovi agisci e pensi in modo differente.

Ti è mai capitato di andare al ristorante e appena ti siedi ti viene una fame incredibile al punto da ordinare tante pietanze diverse? Magari se ti fossi trovato a casa tua ti saresti saziato con 100 grammi di pasta e un po' di frutta. Ciò perché l'ambiente nel quale ci troviamo influenza i nostri stati d'animo

e quindi, di conseguenza, i nostri pensieri e le nostre azioni.

Questo è uno dei motivi per cui si dice alle persone che decidono di smettere di fumare, di frequentare di meno gli amici che fumano o i posti con fumatori o comunque ambienti che rischiano di indurre in tentazione.

Ma cambiare ambiente, non è sufficiente: siamo soltanto al livello più basso. Affinché un cambiamento sia duraturo dobbiamo preoccuparci anche dei nostri **comportamenti**. Dobbiamo modificarli per fare in modo che siano allineati con l'obiettivo che vogliamo raggiungere. Così se decidiamo di smettere di fumare dobbiamo evidentemente modificare i nostri

comportamenti: non andare più al tabacchino, evitare di farsi offrire una sigaretta, evitare situazioni che ci procurano stress e così via...

Questo purtroppo è il livello a cui si fermano quasi tutti:

i fumatori che tentano di smettere con la forza di volontà o con metodi fai da te, cercano al più di modificare l'ambiente e di forzare i propri comportamenti in modo che vadano in un'altra direzione.

Ma esistono altri 4 livelli da allineare e se allineiamo i primi due, ma gli altri 4 restano disallineati, sarà veramente difficile riuscire a raggiungere l'obiettivo.

Perché?

Perché quell'individuo sta semplicemente modificando i suoi comportamenti ed eventualmente l'ambiente nel quale si trova, ma, nel profondo, potrebbe non aver acquisito le giuste capacità per perseguire il suo obiettivo nel modo opportuno. Oppure potrebbe avere delle **convinzioni** o dei **valori** in conflitto che lo guidano in direzione opposta all'obiettivo che intende raggiungere. Inoltre quella persona potrebbe avere ancora

l'identità del fumatore: in altre parole è una persona che, pur correggendo alcuni comportamenti, si sente ancora “fumatore dentro”. E se ti senti un “fumatore” o lo avverti come una certezza radicata dentro di te, puoi forzare i tuoi comportamenti quanto vuoi, ma prima o poi la tua identità verrà fuori prepotentemente e butterai tutti i tuoi sforzi al vento ricominciando a fumare.

Probabilmente tu stesso, se hai provato in passato a smettere di fumare, ti sei fermato al “**livello dei comportamenti**” ed hai fallito. Così ad un certo punto, magari dopo diversi fallimenti, hai iniziato a pensare alla possibilità che ci potessero essere degli

strumenti, dei metodi che ti potevano venire in aiuto. E' già un passo avanti: siamo al livello delle **capacità**.

Per fare in modo che i comportamenti vadano nel verso giusto è necessario acquisire delle abilità.

Nel caso del fumo, acquisire le giuste capacità potrebbe significare seguire un corso, rivolgersi ad un terapeuta, usare dei surrogati come le sigarette elettroniche (*che io sconsiglio*) o semplicemente... fare quello che stai facendo in questo momento: leggere un

libro per imparare a smettere di fumare.
Investire nell'acquisizione di abilità è sempre un'ottima cosa.

Ecco quindi che questo libro ti ha fornito una serie di strumenti per agevolarti il compito e per fare in modo che le tue risorse siano spese nel modo più produttivo possibile. Durante la lettura del libro ti ho spiegato come decondizionare la mente dall'idea che la fase post-fumo sia dolorosa o come sia falsa l'idea che fumiamo per piacere. Fino ad ora hai acquisito delle abilità finalizzate al pieno raggiungimento del tuo obiettivo.

Ma nonostante ciò ci sono ancora persone che, pur avendo gli strumenti giusti per modificare i propri

comportamenti e pur riuscendo a modificare per un certo periodo tali comportamenti, alla fine precipitano di nuovo nel baratro. E questo perché allineare i tre livelli più bassi potrebbe non essere sufficiente. Infatti c'è un livello superiore a quello delle capacità, che è detto livello delle **convinzioni** e dei **valori**. Ho parlato abbondantemente dell'importanza delle convinzioni nei capitoli precedenti e di come le stesse ci condizionino.

Come possiamo raggiungere un obiettivo se dentro di noi siamo convinti di non potercela fare? O come possiamo farcela, se non siamo convinti che sia la cosa giusta, se abbiamo qualche dubbio o rimpianto?

Napoleon Hill, autore motivazionale precedente alla PNL, alcuni decenni fa, parlando di motivazione, disse:

“Se sei convinto di poter raggiungere qualcosa, allora ce la farai”

Questa è una frase storica nel campo della motivazione. Bene, questo è vero, ma c'è qualcosa di ancora più vero, ed è il contrario:

“Se tu non credi di potercela fare, allora stai pure sicuro

che non ce la farai”

Il motivo è semplice: se non ci credi, non ti impegni. Ti sei mai impegnato per arrivare a ottenere qualcosa in cui non credi? Ovviamente no. Non ci credi e quindi non ti dai da fare, non cerchi risorse in te stesso per raggiungere il tuo risultato, non lo raggiungi e, a maggior ragione, non ci credi. Quindi se non hai il supporto delle tue convinzioni, se non credi che la PNL possa esserti utile, se non credi che si possa smettere di fumare senza soffrire, senza sacrificio e senza dolore è perché, giustamente, ti hanno insegnato così in tanti anni.

Analogo discorso vale per i valori,

che possono essere definiti come delle convinzioni ancor più forti: se “prenderti cura della tua salute” ha un peso irrilevante nella tua gerarchia di valori, con quali motivazioni e risorse riuscirai a perseguire il tuo obiettivo? Se tra i tuoi valori c'è l'istinto all'auto-distruzione (*e ti assicuro che sono tantissime le persone che farebbero di tutto per autodistruggersi*) piuttosto che il desiderio di vivere il più a lungo possibile e di provare sensazioni di **libertà, gioia e piena forma fisica**, come pensi di poter rendere il tuo cambiamento facile e duraturo?

Ecco che, se vogliamo smettere di fumare rapidamente, senza alcuna sofferenza, ma con la gioia nel cuore per

aver fatto la cosa giusta, bisogna intervenire anche sul livello delle convinzioni e dei valori e allinearli con i restanti 3 livelli. Ma in parte è una cosa che abbiamo già fatto, quando ti ho esposto la tecnica per cambiare le tue convinzioni: ti ho spinto ad assumere la convinzione di possedere già tutte le risorse per raggiungere l'obiettivo. L'assenza delle giuste convinzioni è la causa che porta a fallire la maggior parte delle persone che decide di smettere: modificano l'ambiente, i comportamenti, magari si informano, vanno in qualche centro specializzato contro il fumo, ma nel loro profondo **sono convinte di non potercela fare**. E allora se il livello

delle convinzioni non è allineato, il cambiamento quanto potrà durare? Una settimana? Un mese? Prima o poi ritorneranno nella prigione di fumo, perché **le proprie convinzioni hanno un potere più forte rispetto ai 3 livelli inferiori**: sono loro che dirigono i tuoi comportamenti, il tuo modo di agire, pensare, elaborare.

Henry Ford diceva:

“Che tu pensi di potercela fare o meno, hai comunque ragione”

Pensi di potercela fare? Bene, ce la

farai. Pensi di non potercela fare? Bene, non ce la farai. Ma può capitare che per un motivo o per un altro, l'individuo inizi ad acquisire la convinzione di potercela fare: vuoi perché altre persone che sono riuscite a smettere gli hanno detto che in fin dei conti non è poi così difficile; vuoi perché a poco alla volta si rende conto da solo di poter resistere; per una ragione o per un'altra capita che la convinzione di quella persona cambia. Inizia a convincersi che non riprenderà più a fumare. Ed è questo il tipico caso di chi ha smesso con la forza di volontà: ha forzato i suoi comportamenti (livello 2) ed ha resistito per tanto tempo, fino ad acquisire una serie di abilità (livello

3) che gli ha permesso di perseguire il suo fine e di rafforzare a poco alla volta la convinzione (livello 4) di poter mantenere quello stato di cose. E così quella persona non riprenderà più a fumare: magari ha sofferto tanto, per anni, ma ormai è passato così tanto tempo che è convinto di essere fuori dal circolo vizioso. Ed è proprio questa convinzione che lo salva. Perché ricorda sempre che quando sei convinto di poter ottenere una cosa, il tuo cervello ti aprirà le porte di tutte le risorse necessarie per raggiungere quel determinato obiettivo. Ma cosa accade spesso a coloro che sono riusciti a smettere e lo hanno fatto allineando solo i primi 4 livelli?

Accade che **soffrono** e **continuano a soffrire per sempre**. Perché non sono riusciti ancora ad allineare il **livello dell'identità**: in altre parole, pur se con grandi sforzi e sacrifici sono riusciti a non fumare, **nel loro inconscio sono rimasti fumatori**. La loro identità è ancora quella del fumatore, nonostante magari siano passati anni dall'ultima sigaretta. Si sentono sempre come se gli fosse stato sottratto qualcosa, come se gli mancasse quell'oggetto che dava loro quell'illusorio piacere e rilassamento. Ogni volta che vedono qualcuno fumare, lo invidiano (*ignorando che è proprio il fumatore che prova invidia per chi è riuscito a smettere*). Soffrono quando escono con gli amici che fumano; ogni

tanto pensano di farsi offrire una sigaretta, ma poi desistono. Alcuni addirittura, pur avendo smesso da anni, si concedono quella sigaretta il sabato sera o quando sono con amici in occasioni particolari: è una situazione ancora più penosa, perché quelle persone lottano per anni in un continuo tira e molla tra la necessità di dover smettere e la loro identità di fumatori. Queste sono le persone che potrebbero soffrire anche per decenni, perché hanno allineato solo i primi 4 livelli, ma non il quinto, quello dell'identità. Intuisci quindi come la sofferenza da astinenza sia puramente psicologica e non fisica, perché è tutta giocata a livello di pensieri interni, al livello di ciò che

crediamo di essere e delle convinzioni che abbiamo su come e quanto dovremo soffrire. Diversa è invece la condizione dell' ex-fumatore che nel momento in cui decide di smettere cambia il modo di vedere le cose:

“la sigaretta è un’oggetto sporco, puzzolente e nocivo che mi distrugge da dentro piano piano. Non ho bisogno della sigaretta per stare bene, perché voglio godermi una bella boccata di aria fresca, voglio essere felice al pensiero di vivere una vita

sana.”

E' in quel momento che la persona **cambia identità**: non è più un fumatore, ma una persona diversa, che ama il suo corpo e non è più disposto ad umiliarlo ogni giorno, che vuol essere scattante ed energico (*condizione che si guadagna dopo pochi giorni dall'aver smesso*), vuole finalmente sentirsi sano, rinato. Vuole ringiovanire, vuole evitare di dare fastidio agli altri con il suo fumo passivo e di suscitare disprezzo e senso di disgusto ogni volta che, impregnato di fumo, si avvicina a qualcuno. Vuole evitare di gettare nel cesso migliaia di euro all'anno che gli costano duro lavoro e sacrificio. Vuole evitare di far precipitare la propria autostima e la

stima che i suoi familiari nutrono verso di lui. Vuole essere diverso, vuole essere una persona **nuova**. Finalmente quella persona inizia a vedere la sigaretta per quello che realmente è: non una compagna dei momenti felici della sua esistenza, ma al contrario “**una schifezza**”. Quella sigaretta è soltanto “una schifezza” che gli ruba giorni di vita e che la condanna ad un’esistenza umiliante per se stessa e per gli altri. E così cambia finalmente identità, si sente rinnovata, non è più una persona che decide di autodistruggersi, ma al contrario che vuole godersi la sua vita in modo diverso, in modo salutare, senza intasare i suoi polmoni di catrame.

E quando anche il livello

dell'identità si allinea agli altri 4 livelli, allora non c'è sofferenza: anzi la sola idea di riaccendere una sigaretta lo fa soffrire. *“Via quella schifezza che mi ha causato tanta sofferenza, via quella condizione da tossicodipendente che mi ha umiliato per anni!”*.

Ecco cosa esclama la persona che cambia la propria identità. E quando ciò avviene non c'è paura di smettere o timore di soffrire, anzi non si vede l'ora di buttare il pacchetto dalla finestra e dire finalmente “basta!”. E anche se quei leggeri sintomi di astinenza fisica dovessero sorgere, non provocano nessun fastidio, perché si sa di essere sulla strada giusta. Quando avviene il cambiamento di identità non c'è

sofferenza psicologica: come potrebbe la nostra mente soffrire per qualcosa che ripudia? Come potrebbe desiderare qualcosa che le fa schifo?

Infine c'è un ultimo livello: quello della dimensione spirituale di ognuno di noi. Ha a che fare con quella che viene definita la "mission", ossia la direzione verso cui navighiamo, il nostro scopo supremo. La nostra sfera spirituale, ciò a cui miriamo è ciò che guida e influenza tutti i livelli inferiori. Quindi quando la nostra mission è prendersi cura della nostra persona, sia da un punto di vista mentale, che fisico, quando nel nostro spirito avvertiamo di dover amarci e rispettarci di più, allora non c'è nulla che possa arrestare il processo che ci

porterà a respirare solo aria pulita.

Il vero problema non è smettere di fumare e neanche gestire la fase post-fumo che, grazie ai metodi che hai imparato in questo libro, trascorrerà in modo facile e indolore. Il vero rischio si presenta dopo un mese o due dall'ultima sigaretta, quando ti senti ormai libero e hai già assaporato il piacere di condurre una vita normale, salutare e igienica, ma ti trovi in un contesto in cui altre persone fumano. Sai che hai smesso, che hai fatto la scelta giusta, ma - paradossalmente - vorresti un premio per l'obiettivo che hai raggiunto. E il primo premio a cui potresti pensare è la sigaretta. Non che questo capiti a tutti, ma a volte la nostra mente può farci

brutti scherzi. Sai qual è il paradosso? Che fino a quando provi quel leggero prurito dei primi 15 giorni non corri particolari rischi: infatti, fin quando non ritrovi definitivamente il tuo equilibrio a livello fisico, sai benissimo di essere a rischio di ricaduta, perché hai dei segnali fisici che te lo ricordano. Ma è dopo le prime 2 o 3 settimane, quando cioè inizi a trovare il tuo equilibrio e a stare veramente bene, che corri il rischio di fare una fesseria. E' in quel momento che potrebbe balenarti un pensiero malsano. Qualcosa tipo "*sono stato bravissimo, so di avercela fatta, quasi quasi mi concedo un premio...*".

In alcuni casi le persone vogliono riprovare a fare un tiro per capire cosa

diavolo trovavano di piacevole prima, quando ancora fumavano. E la cosa più paradossale è che, dopo aver riacceso una sigaretta dopo tanto tempo, quasi non riescono a capacitarsi di come abbiano potuto intossicarsi in quel modo per anni e anni. Infatti già dopo una decina di giorni dall'ultima sigaretta, il nostro olfatto e il senso del gusto riacquistano le caratteristiche originarie e – ti assicuro – sentire il tanfo del fumo o il sapore della carta bruciata sulla lingua è un'esperienza che può farti venire il mal di stomaco. Ma è proprio questo senso di schifo che spinge a continuare ad inalare quel catrame. Pensano: *“se fa veramente così schifo, allora veramente non corro più il*

rischio di riprendere il vizio". Ed è esattamente la stessa trappola che ti ha spinto a continuare a fumare quando eri un adolescente. Il trucco infernale sta proprio lì. Se la sigaretta avesse un buon sapore fin da subito, quella persona intuirebbe immediatamente che c'è un pericolo reale, il pericolo di ripiombare nel baratro e desisterebbe subito. E invece continua a fumare, convinto che fin quando la sigaretta farà così schifo non correrà alcun rischio. Ma intanto la nicotina è entrata in circolo. Dopo qualche minuto il livello di nicotina nel sangue comincia a scendere e si avverte quel classico prurito che invoglia a rimpinguare il livello di nicotina. E' quello il momento in cui la nostra vocina

interiore fa capolino e ci chiede: *“ne vuoi un'altra? E che sarà mai un'altra.... dai, te ne fumi solo un'altra e poi basta...”*. E così ne riaccendi un'altra e il processo ricomincia. E dopo mezz'ora la vocina rifà capolino: *“ne vuoi un'altra? Dai facciamo così... fumi solo stasera e da domani mattina riprendi a non fumare”*... Poi chissà perché il giorno dopo ci ritroviamo nella giacca una sigaretta che avevamo scroccato la sera prima ad un amico e dopo un'ora siamo già al tabacchino, ansiosi di porre freno a quel desiderio di fumare che nel frattempo è cresciuto, con l'autostima sotto i tacchi e la sensazione di essere dei falliti.

Ecco, il consiglio che posso darti è di

non riprovare mai a fare nemmeno un tiro. Perché grazie a questo libro troverai facile smettere e sarà facile proprio perché ti ho guidato in un percorso che ha cambiato le tue convinzioni, ha modificato la tua prospettiva verso il fumo, ti ha fornito degli strumenti per decondizionare la tua mente. Ma se fra 2 o 3 mesi dovessi fare una sciocchezza allora tutto ciò che abbiamo costruito in questi giorni potrebbe non valere a nulla. E questo perché nella tua mente si insidierebbe un'unica grande convinzione: quella d **i aver fallito**. Abbiamo già ampiamente parlato del potere che hanno su di noi le convinzioni. Il modo in cui agiamo, pensiamo, elaboriamo, i

risultati che otteniamo, così come le risorse mentali a cui accediamo dipendono esclusivamente dalle nostre convinzioni. E quando inizi a convincerti che hai fallito e che non sei riuscito a smettere definitivamente, allora entri in un vortice che renderà dieci volte più difficile rimboccarti le maniche e ripartire da capo. Penserai: *“c’avevo messo tanto impegno, avevo letto il libro, fatto gli esercizi e come uno stupido mi sono riacceso una sigaretta...”*. Con quale **fiducia** potrai rifare il percorso che hai fatto adesso? Penserai che alla fine sia tutto inutile, visto che dopo due o tre mesi sei ricaduto nel baratro.

Il problema è che dopo due o tre mesi,

tu non avevi più alcun sintomo e nessun desiderio di fumare. Eri consapevole di aver smesso ed eri felice dei tuoi risultati. Ma chissà, forse volevi fare un prova, forse volevi darti un premio o riprovare qualcosa che a poco alla volta avevi dimenticato. Non avevi nessuna intenzione di riprendere, ma nel momento in cui lo hai fatto la nicotina (che è una droga che dà dipendenza) ha fatto il resto. Avevi intenzione di farti una sigaretta giusto per la curiosità di vedere com'era ed hai ottenuto un risultato completamente diverso. Quindi in fondo non hai molte colpe, sei giustificabile. Ora però lo sai: sai perfettamente come potrebbe andare a finire se decidessi di riaccenderti una

sigaretta per gioco, dopo uno o due mesi dall'ultima sigaretta. O anche dopo un anno. Nota che ho usato il condizionale: ho detto "sai perfettamente come potrebbe andare a finire". Questo perché devi sapere che **ogni scelta nasce sempre nella tua mente**. E allora non devi **mai** riaccenderti una sigaretta, perché il rischio di riprendere a fumare dopo aver riacceso una sigaretta è altissimo. Ma paradossalmente se **sei convinto** che fumando una sola sigaretta riprenderai il vizio, anche a distanza di due mesi, allora di sicuro lo riprenderai. Non mi stancherò mai di ripeterti che i tuoi comportamenti sono guidati dalle tue convinzioni e dai tuoi valori. Ricordi? I comportamenti

sono ad un livello più basso delle convinzioni, che quindi li inglobano e li guidano.

Pertanto se sei convinto che una sola sigaretta ti farà riprendere il vizio, lo riprenderai di sicuro.

Allora seppur dovesse capitare di riaccenderti una sigaretta, non devi mai credere di aver fallito. E' in quel momento che devi avere uno scatto di orgoglio e dire a te stesso: *“ora basta, non devo continuare a fare questa fesseria”*. Devi dimostrare a te stesso che, anche se hai fatto un tiro accidentale, sei sempre un **“NON**

fumatore” e un secondo dopo devi dimenticare l’imprevisto.

Forse ti sto un po' disorientando e me ne rendo conto. Forse stai pensando: *"ma come, mi dici che se fumo una sola sigaretta anche dopo 2 o 3 mesi riprendo il vizio e contemporaneamente mi dici che posso anche fumarmene una e potrebbe non succedermi niente..."*. Si tratta di una contraddizione, ma ciò che voglio comunicarti è questo:

- A breve so già che deciderai di smettere di fumare. E se hai seguito gli insegnamenti di questo libro lo farai con gioia, senza paura di fallire e di soffrire. Anzi proverai

un entusiasmo crescente che ti faciliterà il compito.

- Dopo un po' di tempo avvertirai di avercela fatta, avrai la famosa rivelazione e capirai finalmente di essere evaso dalla prigione con le sbarre di fumo. Ciò ti farà sentire più forte, orgoglioso e sicuro di te.
- E' questo il momento in cui sarai più vulnerabile, perché paradossalmente avvertirai di essere **più forte della sigaretta**. E proprio la consapevolezza di essere più forte e di poterla sconfiggere in qualsiasi momento potrebbe giocarti il brutto scherzo. Magari una cena con amici, qualcuno che si

accende la bionda e tu che pensi:
“*ora provo a fumarmela, tanto sono troppo forte, la domino e no mi frega più*”.

- Il resto del processo lo fa la **nicotina** che rientra in circolo e inizia a generarti quel prurito dovuto alla successiva astinenza e i **l tuo cervello** che inizia immediatamente a capire di **aver fallito**. Il circolo virtuoso "*convinzioni -> risorse -> azioni -> risultati*" che andava in positivo fino a quel momento, inizia ad invertirsi all'improvviso. E se inizi a cedere si rinforzano le convinzioni di aver fallito e ciò ti

fa agire nel modo che sai: ricominci a fumare ed è finita.

- Ora non dovrà **mai** (e ripeto **MAI**) capitare l'eventualità di riaccenderti una sigaretta, ma se pure per un caso fortuito (magari perché eri un po' brillo) ti capita di riaccenderti una sigaretta **non farti ingannare dal tuo cervello**. Se è pur vero che la nicotina di una o due sigarette può subito riattivare alcuni processi sopiti, è altrettanto vero che se sei riuscito a smettere dopo decenni di assuefazione, figurati se non sei in grado di "gestire" la nicotina di una sola sigaretta dopo tre o quattro mesi

che avevi smesso. Ecco che in questo caso **non devi farti ingannare dai tuoi pensieri**, non devi perdere **la convinzione di avercela fatta**. In altre parole non devi invertire il circolo virtuoso (mentale) che ti aveva sostenuto fino a quel momento. E' quello il momento in cui ti devi guardare dentro di te e dire: *“ok ho fatto una fesseria, ma adesso basta, ritorniamo ad essere seri e motivati”*. Vedrai che tutto filerà liscio e non avvertirai nessun problema.

*Attenzione, il discorso fatto prima **NON** deve autorizzarti a riprovare a fumare dopo qualche tempo dall'ultima sigaretta, **NON** devi mai farlo. Quello che voglio dirti è che, anche se dovesse capitare, non sentirti*

*condannato, ma
recupera subito le tue
convinzioni e le
motivazioni e vai avanti
come se niente fosse.*

Magari alzati da dove sei e cambia ambiente, l'importante è che non entri in quel vortice che ti risucchierebbe inesorabilmente al suo interno. Ti basti pensare che ho letto di una testimonianza di una persona che dopo aver smesso di fumare, aveva acceso una sigaretta durante una cena mentre era mezzo ubriaco. Il giorno dopo non ricordava

nulla e mai gli sarebbe venuto in mente di ricomprare un pacchetto. Dopo un paio di giorni un suo amico gli raccontò che nel corso di quella cena si era acceso una sigaretta: quel tizio riprese a fumare! Era così tanta la sua convinzione che una sola sigaretta gli avrebbe fatto riprendere il vizio che si fece condizionare negativamente da quel racconto. Ma tutto era accaduto **nella sua mente** e soltanto nella sua mente: perché fin quando era convinto di non aver fumato, non aveva corso alcun rischio.

Ma non sempre riusciamo a gestire i nostri pensieri come vogliamo. Pertanto, ora che deciderai di smettere, devi dire

basta al fumo una volta per tutte e non sognarti ma più di fare un tiro da una sigaretta. Ma se malauguratamente dovesse capitare un imprevisto, non fare come tutti i fessi che credono di essere ormai condannati: alzati, cambia ambiente, respira profondamente e torna alla tua identità di persona **“sana e in forma”**.

22

**CAMBIARE
ABITUDINE**



*“Non puoi cambiare
il tuo futuro, ma puoi
cambiare le tue*

*abitudini, e le tue
abitudini
sicuramente
cambieranno il tuo
futuro.”*

Le abitudini sono una sequenza di azioni che abbiamo fatto così tante volte che ormai si sono radicata nella nostra mente. Infatti quando ripetiamo più volte una serie di azioni, nella nostra mente si forma una traccia fisica chiamata *mnestica* nella quale viene codificata la

sequenza di azioni che abbiamo compiuto. Quante più volte ripetiamo la stessa sequenza di azioni, tanto più quella traccia diventa marcata. Cosicché, quando si verifica il primo stimolo di quella sequenza di azioni, gli impulsi elettrici del nostro cervello si dirigono più facilmente verso la traccia più marcata, generando così la stessa sequenza di azioni che costituisce il nostro comportamento abitudinario. Questo meccanismo diventa un circolo vizioso, perché più ripetiamo il nostro comportamento abitudinario più la traccia che lo codifica diventa marcata e più diventa difficile costringere la nostra mente a modificare quell'abitudine.

Questo meccanismo ha però la sua utilità: ci permette di effettuare delle azioni in modo automatico, senza dover elaborare diversi stimoli esterni ogni volta che dobbiamo decidere come agire. Pensa a quando hai imparato a guidare la macchina. Le prime guide sono state difficili perché dovevi eseguire più operazioni contemporaneamente, schiacciare la frizione, mettere la marcia, schiacciare l'acceleratore... Poi grazie alla ripetizione dei movimenti hai creato delle tracce sempre più marcate, fino ad arrivare al punto in cui ora sei in grado di guidare senza nemmeno prestare attenzione a quello che fai . E questo grazie al fatto che la continua ripetizione

di determinati movimenti ha lasciato una traccia all'interno del tuo cervello che guida le tue azioni in modo automatico.

Quindi come fare per cambiare un'abitudine negativa e controproducente? E' sufficiente creare una **traccia alternativa** che codifichi il nuovo comportamento potenziante e che sia più **marcata** della traccia nella quale è codificata la vecchia abitudine. In questo modo, quando ci troveremo di fronte al primo stimolo, gli impulsi del nostro cervello seguiranno la nuova traccia attivando il nuovo comportamento. Ciò permetterà di rendere la nuova traccia sempre più marcata e di fare in modo che la vecchia

traccia vada via via sparendo.

Ma come si fa ha creare una nuova traccia in breve tempo? **Con l'immaginazione.** Nella parte iniziale di questo libro hai già visto come la nostra mente non riesce a distinguere tra un'esperienza realmente vissuta e un'esperienza immaginata in modo vivido e preciso. Quindi ricorreremo all'immaginazione per “tracciare” il nuovo comportamento e abbandonare definitivamente la vecchia abitudine. La tecnica che userai è quella dello *swish*.

Lo Swish

Per il momento limitati a leggere le istruzioni e a memorizzarle. L'esercizio non dovrai effettuarlo ora, *ma nel giorno in cui deciderai di fumare la tua ultima sigaretta.*

Ecco come evitare di desiderare una sigaretta quando vedi qualcuno che

fuma grazie alla tecnica dello swish

- Immaginati in modo associato mentre ti trovi con un amico fumatore e che sta per accendersi una sigaretta.
- Immagina uno schermino collocato in basso a destra della tua immagine principale e che contiene una sequenza che raffigura te stesso, in modo dissociato, che prima sorride e poi, guardando l'amico che sta per accendersi la sigaretta, esclama:

***“tempo fa anche io
respiravo quella schifezza!”***

***Ora sono finalmente libero
e la mia è una condizione
meravigliosa!”***

Memorizza bene questa frase perché in essa è condensata in poche parole una sensazione di dolore per la condizione passata e un forte piacere per la nuova condizione raggiunta.

- R i p e t i l'esercizio più volte immaginando ogni volta di essere in compagnia di persone diverse. Ad ogni passaggio immagina queste persone mentre stanno fumando o stanno per accendersi una sigaretta. E proprio in quel momento dovrai

ingrandire lo schermo posto nell'angolo in basso a destra e vedere te stesso sorridere mentre esclami la tua frase:

***“tempo fa anche io
respiravo quella schifezza!
Ora sono finalmente libero
e la mia è una condizione
meravigliosa!”***

Fai in modo che la velocità di passaggio tra un'immagine e l'altra aumenti gradualmente, fino ad eseguire un passaggio istantaneo. Man mano che aumenterai la velocità della transizione tra la vecchia e la nuova abitudine, ti risulterà sempre più difficile ripetere

velocemente la formula: "tempo fa anche io respiravo quella schifezza...". In questo caso puoi abbreviare la frase, fino ad arrivare al punto di "immaginare di dirla". Una volta acquisita questa abitudine, sforzati fin da subito, appena vedi qualcuno che fuma (anche un passante per strada) di sorridere e di ripetere mentalmente la frase:

***“tempo fa anche io
respiravo quella schifezza!
Ora sono finalmente libero e
la mia è una condizione
meravigliosa!”***

E' molto importante che ogni volta che osservi una persona fumare, tu ripeta

mentalmente questa frase. Deve diventare un'abitudine. Ripeto, anche mentre guardi un fumatore in TV o una persona che fuma per strada: **sorridi e ripeti quella frase.**

Vedrai che questa formula aiuterà il tuo cervello a dare una sterzata improvvisa a quelli che potrebbero essere i tuoi pensieri nel momento in cui osservi qualcuno che fuma. Come ti ho già detto più volte, il rischio di fallire quando si decide di uscire dalla prigione di fumo, non è causato dalla fase post-fumo che invece è indolore, infatti dopo un po' non sentirai più il bisogno della sigaretta e ti sentirai finalmente libero. Il vero rischio si ha quando una serie di eventi attivano una

serie di pensieri legati al fumo e a quella che fu la tua condizione di fumatore. E uno di questi eventi è quando vedi altre persone che fumano. E' in quel momento che la tua mente potrebbe iniziare a giocarti un brutto scherzo.

Una parte della tua mente potrebbe dirti: *“prova a fumare una sigaretta, che sarà mai... sei in compagnia dei tuoi amici, divertiti.”*. Nel frattempo l'altra parte della tua mente ti dice: *“non fare questa fesseria... sono 3 mesi che non fumi, NON buttare tutto nel cesso per una stupida sigaretta”*. E questa lotta mentale può durare anche ore, fino a farti sentire stremato e a farti precipitare in un vortice di pensieri che

un po' per volta ti fanno accettare l'idea di accenderti una sigaretta. Comincerai a crearti degli alibi tipo: “ *sono stato così bravo a non fumare per tutto questo tempo, mi merito un premio*”. Mezz'ora dopo aver acceso la sigaretta te ne pentirai, perché automaticamente la nicotina che avrai rimesso in circolo inizierà a scendere e salirà di nuovo la tentazione a riaccendertene un'altra. E in quel momento è molto probabile che tu accenda un'altra sigaretta, perché se hai ceduto dopo due o tre mesi, figurati se hai difficoltà ad accenderti una seconda sigaretta dopo mezz'ora dalla prima.

E allora dobbiamo **interrompere subito questo schema**, dobbiamo trovare una formula per bloccare sul

nascere il conflitto tra le due “menti”. E il modo migliore per farlo è sorridere e ripetere più volte dentro di te la tua frase:

“tempo fa anche io respiravo quella schifezza! Ora sono finalmente libero e la mia è una condizione meravigliosa!”

Ancora meglio sarebbe dirla ad alta voce, davanti ai tuoi amici o conoscenti. Se un tuo amico sta fumando e ti offre una sigaretta, tu lo guardi negli occhi sorridendo e gli dici:

“tempo fa anche io respiravo

quella schifezza! Ora sono finalmente libero e la mia è una condizione meravigliosa!”

Avresti il coraggio di fumare una sigaretta dopo che hai detto ad alta voce davanti al tuo amico e a tutti gli altri presenti una frase del genere? Se solo provassi a chiederla anche dopo qualche ora, tutti ti prenderebbero in giro dicendoti: “ Poco fa hai detto che la sigaretta ti fa schifo e che ora vivi in una condizione meravigliosa e adesso ci chiedi una sigaretta?”... Il rischio di fare una brutta figura ti farebbe desistere dal chiedere una sigaretta. Il solo fatto di aver pronunciato quella frase, eviterà

che nel tuo cervello nascano dei pensieri di tentazione.

Se ripeti mentalmente una frase del genere con una certa convinzione e una certa frequenza, **la tua mente dovrà comunque comportarsi in modo coerente con la frase pronunciata** e non riuscirai proprio a trovare il coraggio di smentirti e fare pensieri diversi. E' come se, una volta pronunciata quella frase, non potessi più cadere in tentazione altrimenti faresti una pessima figura con te stesso.

“La condizione di NON fumatore è veramente meravigliosa e una volta

acquisita la tua nuova identità guarderai al fumo con disprezzo e non penserai più di voler tornare a fumare.”

Vedrai che una volta completata la lettura di questo libro e una volta cambiata la tua identità, sarai felicissimo sapendo di esserti liberato dalla prigione del fumo e non ti sfiorerà mai l'idea di farti fregare di nuovo. Quindi mi raccomando, ripeti questo *swish* appena vedi qualcuno che fuma una sigaretta, sorridi e ripeti mentalmente e con convinzione la frase:

“tempo fa anche io respiravo

quella schifezza! Ora sono finalmente libero e la mia è una condizione meravigliosa!”

Questo non significa che dovrai farlo per sempre, lo farai solo per le prime settimane, poi ti accorgerai da solo quando sarà il momento di non ripetere più questa frase.

Ora passeremo all'esecuzione dell'ultima parte del libro, quella dove farai l'allineamento di tutti i livelli di pensiero e in cui scoprirai **il segreto finale** per uscire dalla prigione di fumo. Da quel momento in poi avrai tra le tue mani tutti gli strumenti per decondizionare la tua mente e

raggiungere l'obiettivo di smettere di fumare.

23

CONSIGLI PRATICI

Prima di passare all'esercizio dell'allineamento dei livelli, voglio farti leggere **11 consigli pratici** per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo tenendo alta la tua motivazione e per evitare di commettere degli errori che potrebbero

indurti in tentazione...

Consiglio n° 1

Di a tutti che hai smesso di fumare

Di a tutti fin da subito che hai smesso di fumare. Dillo alla tua famiglia, ai tuoi amici, ai tuoi colleghi di lavoro.

L'orgoglio personale e il bisogno di restare coerenti con quello che diciamo agli altri è molto radicato nella nostra mente. Quindi l'idea di dover affrontare l'imbarazzo di giustificarsi con tutti, nel caso in cui dovessi riprendere a fumare, ti servirà da ulteriore deterrente. Quindi

dicendo agli altri che hai smesso di fumare e che non accenderai mai più una sigaretta, utilizzerai una chiave ulteriore per aprire quel forziere che custodisce le risorse per uscire dalla gabbia con le sbarre di fumo. Comunica a tutti di aver smesso di fumare, ma mentre lo fai **sorridi con gioia**, comunica che stai per fare qualcosa di **meraviglioso**, che ti farà **sentire benissimo**, che ti farà **rinascere a nuova vita** e ti riempirà di **orgoglio** e di **autostima**.

Consiglio n° 2

Vuoi essere un re tra i folli o preferisci ascoltare gli altri?

La storia del Re folle

“Un potente stregone, con l'intento di distruggere un regno, versò una pozione magica nel pozzo dove bevevano tutti i sudditi. Chiunque avesse toccato quell'acqua, sarebbe diventato matto.

Il mattino seguente l'intera popolazione andò al pozzo per bere. Tutti impazzirono, tranne il re, che possedeva un pozzo privato per sé e per la famiglia, al quale lo stregone non era riuscito ad arrivare.

Preoccupato, il sovrano tentò di esercitare la propria autorità sulla

popolazione, promulgando una serie di leggi per la sicurezza e la salute pubblica.

I poliziotti e gli ispettori, che avevano bevuto l'acqua avvelenata, trovarono assurde le decisioni reali e decisero di non rispettarle.

Quando gli abitanti del regno appresero il testo del decreto, si convinsero che il sovrano fosse impazzito, e che pertanto ordinasse cose prive di senso. Urlando si recarono al castello chiedendo l'abdicazione.

Disperato, il re si dichiarò pronto a lasciare il trono, ma la regina glielo impedì, suggerendogli: – Andiamo alla

fonte, e beviamo quell'acqua. In tal modo saremo uguali a loro – . E così fecero: il re e la regina bevvero l'acqua della follia e presero immediatamente a dire cose prive di senso.

Nel frattempo, i sudditi si pentirono: adesso che il re dimostrava tanta saggezza, perché non consentirgli di continuare a governare?

La calma regnò nuovamente nel paese, anche se i suoi abitanti si comportavano in maniera del tutto diversa dai loro vicini. E così il re poté governare sino alla fine dei suoi giorni.”

Quello che crede la maggioranza delle persone non corrisponde necessariamente alla *verità*. Quando gli altri verranno a sapere che hai smesso di fumare ti sorprenderai di quante persone vorranno darti consigli e suggerimenti su cosa è meglio fare o sui rischi che potrai correre. Alcune persone cercheranno di darti dei consigli in buona fede, perché probabilmente ti vogliono bene e ti stimano e vogliono davvero che tu riesca a liberarti dalla prigione del fumo. Ma potresti trovare anche persone più maliziose che, forse perché un po' invidiosi, ti daranno delle opinioni che avranno solamente lo scopo di farti riprendere a fumare. Tu farai una cosa molto semplice: **non devi dare alcun**

peso né a chi ti dà consigli a fin di bene né a chi lo fa per indurti in tentazione. Nessun peso vuol dire “**nessuna importanza**”. Ascolta pazientemente ciò che hanno da dirti, ma sorridendo fai che quelle parole entrino da un orecchio e escano dall'altro. Magari comunica a chi ti sta parlando che apprezzi molto i suoi consigli, ma sai benissimo come fare. Ragiona sempre con la tua testa, assumiti sempre la responsabilità cercando di rimanere sempre *un re folle*, non smettere mai di inseguire il tuo obiettivo di smettere di fumare.

Consiglio n° 3

Non rimandare a domani il

momento sigaretta

dell'ultima

Un'altra cosa da evitare è rimandare continuamente il giorno in cui deciderai di fumare l'ultima sigaretta. Nel capitolo dedicato alla formulazione dell'obiettivo hai indicato una data precisa entro la quale ti impegni a smettere di fumare. **Devi impegnarti a rispettarla!** Non sognarti minimamente di rimandarla. La tua mente potrebbe crearsi degli alibi: *“meglio domani perché oggi ho una giornata difficile”*. Oppure *“meglio il mese prossimo perché questo mese è Natale e non è il caso di smettere ora”*. Peggio ancora se fissi una data simbolica, tipo il giorno

del tuo compleanno. Quando fai questi ragionamenti non fai altro che **sovraccaricare** il momento in cui spegnerai l'ultima sigaretta. E sovraccaricare quel momento vuol dire **dargli troppa importanza**, cioè considerarlo come un'impresa più grande di quel che effettivamente è.

Consiglio n° 4

Non utilizzare surrogati a base di nicotina.

Come ti ho già detto più volte, nel momento in cui accetti l'idea di dover far ricorso ad un chewingum o ad un cerotto per far fronte al bisogno di nicotina, stai dicendo alla tua mente che

il mostro del fumo è così difficile da sconfiggere che hai necessariamente bisogno di un aiuto esterno. Ma è proprio questa tua comunicazione interna che dà forza al mostro del fumo e lo rende sempre più invincibile.

Se credi che sia difficile smettere di fumare, allora sarà difficile. Se invece ti convinci che sarà facile, allora ti assicuro che sarà un processo non solo facile, ma anche piacevole e gratificante.

Quindi renditi facile la vita: non ricorrere a nessun tipo di surrogati. Anche la sigaretta elettronica dovrà

essere bandita: infatti se tu vuoi decondizionare la tua mente dalla dipendenza psicologica della sigaretta, ma nel frattempo fingi di fumare una sigaretta finta, non fai altro che rafforzare ancor di più quel comportamento. Paradossalmente rischi di superare solo i sintomi fisici della fase post-fumo, ma di conservare quelli psicologici. E tu sai benissimo che sono proprio questi sintomi quelli che ci fanno soffrire.

I surrogati sono come una carota appesa al bastone: ti fanno ricordare in ogni momento la sigaretta, ma intanto non puoi fumare perché hai deciso di smettere. Ogni volta che metti in bocca

un chewingum alla nicotina o porti la sigaretta elettronica alla bocca è come se stessi correndo dietro la carota appesa al bastone (cioè dietro una sigaretta vera) ma senza poterla mai raggiungere. Anche tentare di smettere riducendo il numero di sigarette non è una cosa intelligente da fare: ci sono persone che fumano ogni giorno 30 sigarette e ogni tanto le vedi contarsi le sigarette. Dicono: *“ho ridotto il numero a 10 sigarette al giorno e fra un mese scenderò a cinque”*, ma non si rendono conto che sono condannati a soffrire il doppio di un normale fumatore. Infatti, oltre a soffrire per tutti i motivi per cui soffre un fumatore, si ostinano a lottare continuamente con la loro forza di

volontà per rispettare il numero di sigarette che si sono prefissati; ciò non fa altro che aumentare ancor di più i sintomi di astinenza psicologica e il loro desiderio di fumare. Inoltre conservano perfettamente l'identità di fumatore, vivono evidentemente la loro scelta come una costrizione e non come una liberazione.

Se ti senti in prigione, una volta che hai aperto le sbarre, scappi a gambe levate. Non ho mai visto un carcerato che tenta di evadere da una prigione facendo un passetto

ogni 5 minuti...

Chi tenta di smettere di fumare riducendo il numero di sigarette, non ha ancora preso consapevolezza di essere in una prigione, anzi crede che la sua condizione di fumatore sia in fondo piacevole. Queste persone si illudono di poter smettere riducendo gradualmente il numero di sigarette, ma ciò non avverrà mai perché, conservando l'identità di fumatori, prima a poi torneranno a fumare la stessa quantità di sigarette che fumavano prima. **Te lo garantisco!**

Consiglio n° 5

Non contare i giorni

Cerca di non contare i giorni

dall'ultima volta in cui hai fumato. Nel momento in cui dici "basta al fumo" diventi immediatamente un "non fumatore", o meglio **una persona sana e in salute**. E' in quel momento che devi acquisire la tua nuova identità; devi sentirti come una persona che non ha mai fumato. E una persona che non ha mai fumato non ha motivo di contare i giorni trascorsi dall'ultima sigaretta. Nei primi giorni ti verrà naturale pensare. *"fantastico, sono 4 giorni che non tocco una sigaretta"*, ma nei limiti del possibile, ogni volta che ti viene in mente un pensiero del genere, cerca di eliminarlo e di pensare ad altro.

Consiglio n° 6

Quella sigaretta ti costerà trentamila euro!

Se sei arrivato fino a questo punto del libro è perché evidentemente stai per fare la scelta di dire “STOP” al fumo. O forse hai già spento la tua ultima sigaretta. In verità la difficoltà non sta nel prendere la decisione di smettere di fumare, ma nel mantenere questa decisione per tutta la vita. Con questo libro hai acquisito delle tecniche che ti hanno permesso di re-interpretare il fumo per quello che realmente è, e fin quando farai tua questa nuova interpretazione non avrai dubbi sulla bontà della tua scelta. Quando vedrai la sensazione meravigliosa che si prova a

livello fisico e psicologico nell'essere una persona sana e in forma, capirai sicuramente di aver fatto la scelta giusta. Ma purtroppo capita che qualcuno, anche dopo 10 anni dall'aver smesso di fumare, si dimentica di quanto era **penosa** la sua condizione di fumatore e si fa ingannare nuovamente. Quindi mi piacerebbe che fin da ora tu prendessi consapevolezza del fatto che la scelta che stai per fare è sicuramente quella giusta. E di questo non dovrai mai dubitare, nemmeno quando, tra 5 anni o 10 anni, volessi provare lo "sfizio" di vedere che sapore ha una sigaretta. Questo "sfizio" ha fregato tante persone che avevano smesso e che hanno ricominciato dopo anni, solo per vedere

l'effetto che faceva fumarsi una singola, stupida sigaretta.

Con questo libro ti sto insegnando a smettere nel modo più facile e indolore possibile, ma non potrò controllarti nei prossimi mesi o nei prossimi anni. Se dovesse venirti la voglia di provare a fumare una sigaretta, prova a riflettere sul fatto che quella stupida sigaretta che stai per riaccenderti avrà in quel momento un costo nullo (perché forse te la sta offrendo qualche tuo amico), ma che potrà costarti anche **20 o 30mila euro**. Infatti questo è il prezzo totale che potresti spendere in sigarette qualora dovessi riprendere a fumare e continuarlo a fare per anni. Quindi se fra qualche anno ti ritrovi con una

sigaretta tra le mani con l'intenzione di accenderla, prenditi un minuto per ricordarti tutte le conseguenze che potrebbero scaturire da quel gesto. Ricordati che accenderti quella sigaretta potrebbe avere un costo futuro di **20 o 30mila euro**.

Consiglio n° 7

Ho smesso di fumare: ora cosa mi succederà?

Non farti assalire dalla tristezza o dalla paura pensando: “*Ho smesso di fumare: ora cosa mi succederà?*”. Il tuo pensiero giusto dovrà essere:

“Ho smesso di fumare: finalmente sono una persona sana e in salute e sto per guadagnare una condizione fantastica, meravigliosa, invidiabile. Sono finalmente libero e ciò mi riempie di gioia e di entusiasmo”.

Se ti fai assalire dal panico dopo aver spento l'ultima sigaretta, ne fumerai un'altra ancor prima di quella che avresti fumato normalmente. **Ma perché dovresti avere paura?** Proviamo paura quando stiamo per fare un'esperienza della quale non riusciamo a prevedere l'esito finale. Se domani tu decidessi di lasciare il tuo attuale lavoro per cercartene uno più gratificante avresti sicuramente paura di farlo. Sicuramente avresti dei dubbi sulla tua scelta e

sull'effettiva possibilità di trovare un lavoro migliore. E' proprio quell'incertezza a farti provare lo stato d'animo della paura. Ma cosa succederebbe se tu avessi la sicurezza che il tuo nuovo lavoro sarà sicuramente migliore del precedente? Se avessi questa garanzia, proveresti ugualmente paura? Non penso proprio.

Ecco perché se deciderai di smettere di fumare, non avrai alcun motivo di avere paura. Perché sai già che la condizione che guadagnerai sarà migliore della tua condizione attuale. Avrai paura solo fino a quando non sarai totalmente convinto di guadagnare una condizione migliore. Ma quando sai già in anticipo che la scelta che stai per fare

andrà sicuramente a migliorare la tua condizione di benessere, allora non c'è nessun motivo di avere paura.

E poi perché dovresti aver paura di smettere di assumere un veleno che ti sta uccidendo lentamente? Forse dovresti avere paura di continuare a fumare e di ammalarti e beccarti un infarto o un cancro ai polmoni!

Consiglio n° 8

Stress e nervosismo...

“Non posso permettermi un periodo di stress e nervosismo”

Quando fai un'affermazione del genere stai dando per scontato che una volta che smetterai di fumare sarai nervoso e scontroso. Chi pensa di aver perso qualcosa e proprio perché sente la mancanza di quella cosa, si innervosisce e cerca pretesti per dare sfogo alla propria condizione di stress. Ma mi sembra che durante la lettura di questo libro hai lavorato molto sul concetto della condizione futura che otterrai. Non perderai niente, anzi guadagnerai una condizione meravigliosa. Quindi che motivo hai di essere nervoso o preoccupato? Stai per ottenere un grande risultato! Ricorda che se pensi e sei convinto di soffrire o di essere nervoso, così sarà. Infatti ricordati che la tua

mente ha sempre bisogno di restare coerente con quello di cui è convinta.

Consiglio n° 9

False credenze...

“Devono passare almeno tot. mesi o anni per smettere definitivamente di fumare”

Anche questa credenza è falsa! Il momento in cui capisci di essere finalmente libero dalla prigione del fumo, può accadere dopo un giorno dall'ultima sigaretta o anche dopo 20 anni o peggio ancora può non arrivare mai: ci sono persone che restano legate

a vita all'idea della sigaretta, anche dopo 20 o 30 anni dall'ultima sigaretta fumata. E' solo una questione psicologica. E' come quel carcerato che, il giorno stesso in cui è uscito dal carcere dopo 10 anni, ha commesso lo stesso reato per cui era stato arrestato. Evidentemente 10 anni in carcere non sono bastati a quella persona per cambiare identità: dentro era ancora una persona in grado di commettere quel reato. All'opposto ci sono poi persone che cambiano la propria identità a causa di un'esperienza particolare che dura solo 30 secondi. La stessa cosa succede anche a chi fuma: puoi conservare la tua identità di fumatore a vita e soffrire tutte le volte che vedrai qualcuno fumare. In

questo modo non uscirai mai totalmente dalla prigione del fumo. Ma tu ora sei una persona sana e in forma, hai un'identità completamente diversa, sei cambiato e non hai più bisogno di avvelenarti per provare certe sensazioni. Nel momento in cui realizzi questo cambiamento di identità diventi una persona diversa, hai quella **rivelazione** che ti fa capire che sei veramente uscito dalla prigione. E tu, grazie a questo libro, puoi fare in modo che questa rivelazione avvenga nel più breve tempo possibile.

Consiglio n° 10

Ma forse a me piace fumare...

Una delle prime cose che ti ho spiegato all'inizio del libro è che tu non fumi per piacere, ma fumi perché sei un **tossicodipendente**, nel senso che dipendi da una sostanza tossica che si chiama nicotina. Ti piace stare in compagnia del tuo partner? Se la risposta è sì, ci staresti volentieri il doppio del tempo. Pensa bene a tutto quello che ti piace, e chiediti se saresti disposto a dedicare il doppio del tempo a quella cosa. Proprio perché ti dà piacere vorresti farla sempre di più. Ma se ti dicessi di raddoppiare il numero di sigarette che fumi ogni giorno? Sono

sicuro che non lo faresti. Ma perché? Dici che ti piace fumare, quindi perché il solo pensare di fumare in un solo giorno il doppio delle sigarette ti fa venire la nausea? Te lo dico io, è **normale!** Perché il tuo corpo e la tua mente sanno che si tratterebbe di assumere una doppia dose di veleno e non riuscirebbe mai a sopportarla. La verità è che tu sai benissimo che fumare fa schifo, è solo la tua dipendenza dalla nicotina che ti dà l'illusione di provare qualcosa di piacevole. Come ti ho già spiegato nel libro, quando fumi non provi piacere, ma non fai altro che alleviare una condizione di dolore.

E' come togliersi le scarpe di

due numeri più piccole per il solo sollievo di smettere di soffrire. E questo tu lo chiami piacere?

Consiglio n° 11

**E se ingrasso? E se
divento stitico?**

Alcuni lamentano una lieve stitichezza nel momento in cui smettono di fumare. Si tratta comunque di un problema passeggero che si può risolvere mangiando più frutta e verdura. Anzi i cibi vegetali,

preferibilmente crudi, ti aiuteranno ad accelerare i processi di purificazione dell'organismo perché apporteranno una buona quantità di enzimi. Un altro effetto possibile effetto collaterale è l'aumento di peso. Chi ingrassa quando smette di fumare è colui che utilizza la forza di volontà: infatti se pensiamo allo smettere di fumare come ad una privazione, allora cerchiamo un sostituto alla sigaretta, qualcosa che vada a riempire il vuoto lasciato dalla sigaretta. In questi casi si comincia a mangiare di più per soddisfare la nostra insofferenza. Ma tu hai deciso di smettere con **piacere** e con **entusiasmo**: quindi non hai motivo di sfogarti con il cibo. Ma se dovessi lasciarti andare a

qualche peccato di gola, ti assicuro che perderai il peso acquisito dopo poco tempo, quando avrai ritrovato il tuo equilibrio. Quindi anche se ti accorgi di ingrassare di qualche chilo, non fartene un problema: sempre meglio un chilo in più nelle prime settimane dopo aver smesso di fumare che una vita condannata ad assumere veleno e catrame.

Comunque, se hai paura di ingrassare o se dovessi mettere su qualche chilo, puoi sempre mettere in pratica le tecniche e i consigli per restare magro scritte nel mio libro [Tu Puoi Dimagrire](#): *usa la mente per ottenere il corpo che vuoi!*

RICAPITOLIAMO

A questo punto del libro ti resta da fare solo un ultimo esercizio, quello del'

allineamento dei sei livelli di cui abbiamo già parlato. Infine ti svelerò **il segreto finale** per uscire dalla prigione del fumo. Questi argomenti dovrai leggerli solo nel giorno in cui hai deciso di smettere di fumare. Se vuoi puoi leggerli anche oggi, ma solo se hai deciso definitivamente che, dopo aver letto l'ultima parte del libro, sarai una persona sana e in salute. Altrimenti puoi leggerli domani o dopodomani, ma non far passare più di 3 giorni, altrimenti potresti perdere l'entusiasmo accumulato fino a questo momento. E' importante che tu rispetti la data che hai scritto sul foglio dell'obiettivo ben formato. Ricorda che da ora fino a quando deciderai di leggere la parte

finale del libro, dovrai ripetere almeno una volta al giorno i seguenti esercizi:

- **Esercizio n°1 – Io posso smettere di fumare**
- **Esercizio n°2 – La Domanda Definita**

“Come posso fare in modo che nei miei polmoni entri solo aria pulita? E come posso farlo in modo sereno, rilassato e felice da quando alla mattina apro gli occhi a

quando li chiudo prima di addormentarmi ?”

- **Esercizio n°5 - Il Giro della sofferenza**
- **Esercizio n°6 - Il Ritratto del Benessere e della Salute**
- Chiediti più volte:

- Quando smetterò di fumare ricadrò in tentazione e riprenderò il vizio?

- Ho le capacità per respirare solo aria pulita e continuare a farlo per il resto della mia vita?

- **Rileggi il foglio con l'"obiettivo ben formato".**

FASE FINALE

*Da leggere solo nel giorno in cui hai deciso di fumare la tua **ULTIMA** sigaretta e diventare finalmente una persona libera, sana, in forma e con una vita meravigliosa...*

24

SONO LIBERO!

Congratulazioni, finalmente sei arrivato al punto in cui avrai tutti gli strumenti per uscire dalla prigione del fumo. Ora eseguirai gli ultimi esercizi che ti serviranno a vivere la fase post-fumo con tranquillità e ti aiuterò ad allineare gli ultimi livelli, in modo che tu non abbia più nulla da temere dalle conseguenze della tua decisione. Forse hai già spento la tua ultima sigaretta, forse lo farai leggendo questo capitolo. Se non lo hai ancora fatto, allora affidati alle tue sensazioni circa il momento preciso in cui spegnere l'ultima sigaretta. Ricordati però di rispettare la

data che hai indicato nel tuo “obiettivo”.
Quando deciderai di farlo, però,
concediti un grande vantaggio:

*non fare come avresti fatto in
passato e cioè non metterci
concentrazione e passione
come se si trattasse
dell'ultimo pasto prima di
andare sulla sedia elettrica...*

Ricorda che hai lavorato molto per capire che quel piccolo oggetto che hai tra le mani quando fumi ti succhia la vita e ti avvelena il corpo. Quindi fumatela pure, ma concentrati su quanto ti fa schifo. Mentre la fumi concentrati sulla quantità di catrame che si deposita in

quel momento nei tuoi polmoni.

Focalizza la tua attenzione non sul momento in cui stai fumando, ma su ciò che sarà in futuro, cioè un attimo dopo in cui avrai spento quella maledetta sigaretta e sarai diventato una persona sana e in forma. La tua rinnovata vitalità, la tua energia, la tua accresciuta autostima e tutto ciò che di bello ti riserverà la tua vita in futuro.

Ora farai un esercizio che ti

permetterà di scoprire quali sono i pensieri e le relative submodalità che comunicano alla tua mente di resistere ad una tentazione. Tutti noi abbiamo delle tentazioni, ogni giorno. Ci sono delle tentazioni alle quali riusciamo difficilmente a resistere, ma bisogna dire anche che ognuno di noi ha sicuramente elaborato una strategia mentale per resistere alle tentazioni che non possono essere in nessun modo soddisfatte. Ora scoprirai come funziona questa strategia e imparerai ad applicarla in quei casi in cui potresti incontrare qualche trappola lungo il percorso di liberazione dal fumo, ossia in quei momenti in cui potresti essere tentato di riaccenderti una sigaretta.

Ma cosa succede nella nostra mente quando ci troviamo a fare i conti con una tentazione dalla quale non possiamo assolutamente “farci vincere”?

Esiste sicuramente un interruttore nella nostra mente che ci permette di inibire ogni nostra azione, anche se il desiderio è fortissimo. Ed è questo l'interruttore che devi scoprire. Facciamo un esempio pratico: ti sarà sicuramente capitato/a di essere tentato sessualmente da una donna o un uomo con il quale, per un motivo o per un altro, non potevi assolutamente dar sfogo ai tuoi desideri. Magari, se sei un uomo, si è trattato della vicina di ombrellone in topless che scatenava le tue fantasie, o magari, se sei una donna,

si è trattato del compagno della tua migliore amica, al quale non avresti mai potuto fare un torto del genere. Bene: in questi casi hai resistito alla tentazione o sei saltato addosso a quella donna o quell'uomo? In queste situazioni **hai elaborato dei pensieri che hanno impedito che la tua tentazione si materializzasse**. E' successo qualcosa nella tua mente che ti ha bloccato ed è proprio questo meccanismo che devi scoprire. Ma cosa succede nella nostra mente in questi casi? Cos'è che ci comunica che *“possiamo anche desiderare tantissimo di fare quella cosa, ma in nessun caso possiamo permetterci di farla”*?

Come sempre quello che succede è

che interviene un preciso set di submodalità che comunica alla nostra mente che il nostro desiderio resterà tale e non potrà in nessun modo essere soddisfatto. Un desiderio realizzabile ha determinate submodalità. Una forte tentazione irrealizzabile ne ha altre, diverse dalle prime. E sono diverse proprio perché la nostra mente ha bisogno di distinguere un desiderio che può essere soddisfatto da una tentazione alla quale, in nessun modo, è possibile cedere.

Per scoprire questo set di submodalità immagina di trovarti in una situazione in cui sei fortemente tentato di fare qualcosa, ma sai già in partenza che non potrai cedere alla tentazione (potresti

usare uno degli esempi che hai letto nella pagina precedente). Osserva nella tua mente come si forma l'immagine, qual è la sua posizione nel tuo campo visivo mentale. E' molto probabile che tu viva la scena in modo associato. Fai attenzione alle caratteristiche di quelle immagini mentali. Si tratta di qualcosa che ti tenta, quindi la visione di quelle immagini dovrebbe provocarti sensazioni di forte desiderio. Ma è un desiderio che non puoi soddisfare: ecco che probabilmente c'è qualche caratteristica di quei pensieri che blocca sul nascere qualsiasi ipotesi di agire. Cos'è? Cerca di scoprirlo. Forse è una voce che ti ammonisce? Forse è la tua voce interna che con tono severo ti dice:

“ma a cosa pensi? non fare stupidagini!” Se è così cerca di scoprire le submodalità di questa voce: da quale direzione proviene? Da destra o da sinistra? Da sopra, da sotto o da dietro? Qual è il timbro e il volume di questa voce? Cerca di memorizzare le caratteristiche di questa voce. Ma potrebbe anche non essere la voce interna a bloccare le tue azioni: magari potrebbe essere una submodalità cinestesica, ossia una sensazione localizzata in una parte del corpo. Magari potresti vivere quelle scene mentali e contemporaneamente provare una sensazione spiacevole all'altezza dello stomaco, o del collo ed è proprio questa sensazione che ti comunica che

non puoi assolutamente farti vincere da quella tentazione. Ognuno di noi ha il suo specifico set di submodalità e non è possibile fare generalizzazioni. Il tuo compito è scoprire quali sono le submodalità che ti fanno resistere alla tentazione.

Per avere ulteriori riscontri, cerca di immaginare una scena in cui desideri qualcosa che puoi ottenere e che alla fine ti porta ad agire per ottenerla. E poi immagina una di quelle situazioni tentatrici alle quali sai già di dover resistere ad ogni costo. Di sicuro noterai delle differenze tra le due rappresentazioni, perché la tua mente non può rappresentare due sensazioni diverse nello stesso modo. E' possibile

che le due rappresentazioni siano in parte simili: si tratta pur sempre della rappresentazione di due forti desideri, per cui una parte delle submodalità potrebbe coincidere. Ad esempio la posizione e la grandezza delle immagini potrebbero essere identiche, così come il contrasto dei colori, l'inquadratura e così via... Ma di sicuro c'è almeno una submodalità che non coincide. Perché in un caso la tua mente ti comunica di poter agire per soddisfare quel desiderio, mentre nell'altro caso ti comunica che a quella tentazione non potrai assolutamente cedere.

Facciamo un test:

Diciamo che la differenza tra le due rappresentazioni sia rappresentata dalla

voce interna che proviene da una precisa direzione ed ha un tono ed un volume tali che inibisce ogni tua azione. Ora sostituisci le scene che scorrono nella tua mente, con l'immagine del tuo pacchetto di sigarette preferito o con l'immagine di te stesso che sta per sfilare una sigaretta dal pacchetto. Contemporaneamente riproduci la voce interna che ti inibiva: fai in modo che ripeta ciò che diceva durante l'esperienza immaginata poco fa e lo dica con lo stesso tono, volume e timbro. Aggiusta la direzione dalla quale proviene. Dovresti avvertire immediatamente una sensazione inibitrice: quella voce che pronuncia in quel modo quelle parole, ti blocca e non

ti permette in nessun modo di cedere alla tentazione della sigaretta.

In questo esempio abbiamo supposto che la caratteristica che ti impedisce di cedere alle tentazioni sia una voce interna con determinate submodalità. Ma – ripeto – tu potresti essere inibito da qualche altra caratteristica: ad esempio potresti modificare le immagini (scolorirle, scurirle, spostarle) e proprio questo cambiamento di submodalità potrebbe comunicare al tuo cervello che ciò a cui stai pensando è un desiderio irrealizzabile. Oppure, come già detto in precedenza, potresti provare delle sensazioni localizzate in qualche parte del corpo. Io non posso sapere qual'è la caratteristica dei tuoi pensieri

che ti impedisce in modo assoluto di resistere a qualsiasi tentazione, quindi devi scoprirlo da solo. Una volta che avrai scoperto le submodalità che inibiscono ogni tua azione di fronte a qualsiasi tentazione, sarai pronto per utilizzarle nel caso in cui dovessi provare la tentazione di riaccenderti una sigaretta. A tal fine utilizzerai la tecnica dello swish in modo da memorizzare la sequenza di pensieri e applicarla in modo automatico nell'eventuale ipotesi in cui sarai tentato dalla sigaretta.

Ecco la sequenza delle operazioni:

Codifica attraverso delle immagini mentali l'idea di desiderare una sigaretta: potresti immaginare il tuo pacchetto di sigarette in primo piano

oppure te stesso mentre sta per sfilare una sigaretta dal pacchetto o ancora mentre sta per premere la levetta dell'accendino. Mentre fai scorrere queste immagini, allontanale fino a rimpicciolirle, poi falle riemergere dal fondo del tuo campo visivo, ma facendo loro assumere le submodalità della tentazione alla quale sei certo di non poter cedere. Supponendo che stavi pensando a te stesso mentre sfila una sigaretta dal pacchetto, puoi far scorrere le immagini fino ad un certo punto, dopodiché le allontanerai e le farai riemergere, ma in questo caso aggiungerai, ad esempio, la voce fuori campo che ti ammonisce in modo severo o applicherai tutti i necessari

cambiamenti alle submodalità in modo da avvertire una forte sensazione inibitrice. A questo punto ti troverai in una condizione in cui saprai resistere alla tentazione, ma potresti provare delle sensazioni spiacevoli a causa dell'impossibilità di poter dar sfogo al tuo desiderio. Ecco quindi che ci prepariamo ad una seconda transizione: mentre scorrono le nuove immagini mentali in cui resisti alla tentazione, allontana anche quest'ultime come hai fatto per le precedenti, ma questa volta fai riemergere l'immagine di te stesso che si trova sulla cima di una montagna e respira solo aria pulita (così come l'hai rappresentata nell'esercizio del ritratto del benessere). Inizia ad

osservarti da lontano, poi avvicina l'inquadratura fino a leggere sul tuo viso l'immensa felicità che provi nel vederti finalmente libero. Questa è la condizione futura che raggiungerai e dalla quale devi farti entusiasmare. Fonditi con la tua immagine e fatti inondare da piacevolissime sensazioni di gioia, serenità ed entusiasmo.

Ripeti più volte questo esercizio, in modo da educare i tuoi pensieri a seguire un nuovo percorso ogni volta che si verificherà un'eventuale situazione in cui potresti essere tentato dalla sigaretta. Ricapitolando: con la prima transizione fai in modo che alla tua tentazione non faccia seguito alcuna azione, perché avrai rielaborato le tue

immagini in modo da impedirti di poter cedere al desiderio. Nella seconda transizione, riprendi la tua immagine, ma invece di provare sensazioni di privazione (a causa del desiderio non soddisfatto) la trasformi in modo tale da provare una profonda gioia e serenità per il risultato che stai ottenendo. Anche in questo caso vale la precisazione già fatta nel capitolo precedente: vorrei che tu capissi che NON andrai incontro ad un periodo di sofferenza nel quale dovrai continuamente resistere alla tentazione di fumare. E vorrei che tu credessi fermamente al fatto che il tuo percorso sarà entusiasmante e carico di piacevoli sensazioni: sei stato preparato opportunamente per incamminarti lungo

il sentiero che ti libererà dal fumo e lo seguirai con entusiasmo, con motivazione e con un forte desiderio di arrivare fino in fondo. La gioia che proverai per il risultato che andrai ad ottenere farà sì che tutto proceda nel migliore dei modi, cioè nel modo più indolore possibile. Ma sarei ipocrita se ti dicessi che, anche solo per un attimo, quella che è stata un'abitudine radicata per anni, non possa riaffiorare e imprimere un cambio di direzione repentino ai tuoi pensieri e al tuo stato d'animo. E così all'improvviso potresti dimenticare quanto desideri liberarti dal fumo, quanto stai meglio senza fumare e quanta gioia ti dà l'idea di essere finalmente un uomo sano e rinnovato. E

ciò può capitare in pochi istanti, nei quali nella tua mente può succedere di tutto. E' in questi momenti (che capiteranno sempre più raramente) che dobbiamo intervenire impedendoci di fare il gesto di riprendere una sigaretta. Ed è questo il momento in cui dovrai ricordarti di rappresentare mentalmente l'idea di accendere una sigaretta con le submodalità della tentazione alla quale, cascasse il mondo, sai di poter resistere. Perché se lo farai, anche se ti trovi in un momento di debolezza, non cadrà in tentazione. E se poi richiamerai alla mente anche l'immagine di te stesso che si fa avvolgere dalla gioia per il percorso che sta facendo, allora ritornerai nel giusto stato d'animo e tutto

procederà secondo copione.

E' questo il senso per cui ti chiedo di ripetere più volte lo swish descritto poc' anzi, unitamente a quello illustrato nel capitolo precedente che fa in modo che quando vedi qualcuno fumare ripeti mentalmente la frase:

***“tempo fa anche io
respiravo quella schifezza!
Ora sono finalmente libero e
la mia è una condizione
meravigliosa!”***

Quindi ricorda di ripetere questi due esercizi per almeno una decina di minuti, anche nei giorni successivi a quello in cui avrai fumato l'ultima

sigaretta: in questo modo sarai pronto anche a schivare qualche buca che dovessi incontrare lungo il tuo splendido percorso.

25

IL VIAGGIO NEL TEMPO



Nel capitolo precedente abbiamo lasciato in sospeso il livello dell'identità. Fino ad ora hai imparato come modificare i tuoi comportamenti: infatti con gli “swish” proposti negli altri capitoli hai capito come fare per non cedere all'eventuale tentazione di desiderare una sigaretta mentre osservi qualcuno che fuma. Le capacità che hai acquisito con i precedenti esercizi non sarebbero sufficienti se non fossero supportate dalla convinzione di possedere le giuste risorse per raggiungere il tuo obiettivo finale. E' per questo che ho scritto un capitolo sul

potere delle convinzioni e ti ho guidato nel processo di acquisizione della nuova convinzione potenziante.

“La paura di soffrire e di dover attraversare un periodo di fastidiosa astinenza è quello che frena la maggior parte dei fumatori a smettere di fumare”.

Grazie alla “tecnica del film” supportata dalla “tecnica del quadrato brillante” hai potuto associare una sensazione di forte sicurezza, motivazione e serenità alla fase post-fumo. Poi hai fissato un obiettivo, hai indicato una data ultima entro la quale

raggiungere quell'obiettivo e l'hai "materializzata" nella tua mente attraverso l'esercizio del "ritratto del benessere e della salute". Quindi ora hai una mission, un obiettivo finale che corrisponde al tuo sesto livello. Ora abbiamo ancora due livelli da sistemare: il primo, il più basso, che è quello dell'ambiente e il quinto che è legato all'identità. Modificare l'ambiente è semplice e si tratta di intervenire nei luoghi della tua quotidianità modificandoli opportunamente in modo che non ti procurino uno stato d'animo che possa indurti in tentazione. Il mio consiglio è di far sparire i posacenere da ogni stanza, di evitare di avere un pacchetto di sigarette nascosto da

qualche parte e nei limiti del possibile di evitare, almeno nei primi tempi, luoghi e situazioni che potrebbero esporti a qualche rischio. Ad ogni modo l'ambiente è un livello poco significativo se è ben sostenuto dai livelli superiori. Se hai acquisito i giusti comportamenti e le giuste capacità, dovresti avere forti convinzioni in merito all'idea di poter **e voler** smettere di fumare e nel profondo di te stesso dovresti veramente aver acquisito l'identità di "NON fumatore", a questo punto potresti anche permetterti di farti assumere in un tabacchino senza avere nulla da temere!

Ora farai un esercizio che servirà a preparare il terreno per l'allineamento

dell'identità. Nei prossimi giorni dovrai lavorare molto sul discorso di sentirti un "non fumatore" dentro, cioè uno che respira solo aria pulita. E' questa la chiave che ti consentirà di tirar dritto lungo il tuo percorso ed uscirne vittorioso il prima possibile. Non pensare di essere un fumatore che sta lottando contro il vizio del fumo. Pensa che sei nato "non fumatore" e che il fumo è stata solo una parentesi della tua vita. Nel periodo in cui hai fumato è come se ti avessero incarcerato. Ma ora sei finalmente libero e puoi tornare alla tua condizione di persona sana e in forma. La tua nuova identità è quella che deve portarti ad essere consapevole che non hai perso qualcosa, ma al contrario

hai guadagnato una condizione migliore.

Isola il periodo in cui hai fumato (anche se lungo) e interpretalo come un periodo in cui sei andato contro la tua vera natura. Perché già nel profondo di te stesso avverti che la tua natura è quella di prenderti cura della tua salute e fare di tutto per vivere in modo sano e sereno. Cerca di rispolverare la gioia e la serenità che avevi prima di iniziare a fumare ed amplifica queste sensazioni. Nei prossimi giorni ti sentirai diverso, avvertirai di essere una persona nuova. E' la tua vera natura che riemergerà e reclamerà il suo spazio. Per troppo tempo hai trascurato la tua salute, hai soffocato i tuoi polmoni con quel catrame nero e appiccicoso. Ora è il

momento di fare emergere il tuo vero Io, la tua vera identità. E' nella tua natura prenderti cura del tuo corpo e respirare solo aria pulita. Amplifica questa bellissima sensazione, fai in modo che l'entusiasmo per aver riconquistato la tua vera identità pervada ogni singola cellula del tuo corpo fin quando sentirai veramente di aver raggiunto l'obiettivo.

Esercizio Timeline

Ora eseguirai una tecnica di PNL detta

“linea del tempo” (Timeline) che ti permetterà di rafforzare la tua nuova identità. Ma come si forma e si rafforza la tua identità? **Con il tempo.** Se sei sempre stato un non fumatore per vent’anni e all’improvviso decidi di fumare una sigaretta, non diventi automaticamente un fumatore. Dentro di te ti senti un non fumatore, perché questa è l’identità che hai formato nei vent’anni precedenti. Ma se continui a fumare, giorno dopo giorno e ripeti quest’azione nel tempo, a poco a poco la tua identità si trasforma: inizi a sentirti un fumatore. E più passa il tempo e più la nuova identità si rafforza fino a prendere il sopravvento sulla precedente. Ma la nostra mente ha un sistema di

submodalità per rappresentare il tempo e per collocare le esperienze della nostra vita lungo una linea temporale. Così se ti chiedo di raccontarmi un'esperienza avvenuta venti anni fa, tu la rappresenterai mentalmente con determinate submodalità (posizione, colori, dimensione e distanza delle immagini) che permetteranno al tuo cervello di interpretare quell'esperienza proprio come un evento accaduto venti anni fa. Quindi un'esperienza accaduta venti anni fa è rappresentata diversamente da una accaduta dieci anni fa e diversamente da una accaduta ieri.

Nella maggior parte delle persone la submodalità che permette al cervello di decifrare la collocazione temporale di

un'esperienza è la posizione delle immagini mentali. Ad esempio ci sono persone che collocano le esperienze più remote nella zona più a sinistra del campo visivo mentale e, man mano che le esperienze diventano più recenti, le collocano verso destra. Anche la dimensione e le caratteristiche delle immagini possono cambiare: è probabile che un'esperienza vissuta molti anni fa sia rappresentata con immagini più piccole e sfocate rispetto ad una vissuta una settimana fa.

L'obiettivo è prendere l'identità che avevi prima di cominciare a fumare e portarla in avanti nel tempo, fino ad oggi, in modo da modificare la percezione del periodo in cui sei stato

un fumatore.

Facciamo l'esercizio:

1) Anche se è passato molto tempo, cerca di ricordare un episodio in cui non eri ancora un fumatore. Puoi ricordare, per esempio, quando eri un ragazzino e giocavi con i tuoi amici, fai attenzione alla posizione in cui si forma l'immagine e prendi nota mentalmente di quella posizione.

2) Ora ricordati il momento in cui hai acceso la tua prima sigaretta. Se non te lo ricordi, cerca di ricordare un episodio riferito al periodo temporale in cui hai cominciato a fumare ed immagina mentre fumi una delle tue prime sigarette. Anche qui fai molta

attenzione alla posizione in cui si forma l'immagine. Dovrebbe essere diversa rispetto a quella precedente.

3) Ora devi crearti altre quattro immagini del periodo temporale che va da quando hai cominciato a fumare fino ad oggi. Dovrai fare dei salti nel tempo di un certo numero di anni. Per calcolare il "passo" con cui devi procedere dividi per quattro la quantità di anni trascorsi da quando hai iniziato a fumare. Per esempio se fumi da 30 anni, dividi 30 per 4. Il risultato (circa $7/8$ anni) sarà il "passo" con cui dovrai avanzare nel tempo.

4) Quindi supponendo che fumi da 30 anni, la terza esperienza sarà collocata $7/8$ anni dopo l'esperienza rievocata al

punto due. Immaginati quindi di rivivere un'esperienza dopo 7/8 anni dalla prima sigaretta e immaginati sempre mentre stai fumando. Fai caso alla posizione in cui si formano le immagini. Ovviamente non è importante recuperare un'esperienza avvenuta esattamente dopo 7/8 anni dalla tua prima sigaretta. Puoi richiamare un'esperienza avvenuta dopo 6 o anche dopo 9 anni. L'importante è che le esperienze siano in sequenza e che siano "separate" da un certo numero di anni.

5) Ora richiama un'esperienza avvenuta dopo altri 7/8 anni, cioè dopo circa 15 anni dalla prima sigaretta. Immaginati sempre mentre fumi la tua sigaretta e fai attenzione alla posizione

dell'immagine.

6) Costruisci la quinta immagine facendo un ulteriore salto di $7/8$ anni. Infine recupera l'ultima immagine ricordando l'ultima sigaretta che hai fumato oggi o ieri.

7) Sicuramente avrai notato come tutte le immagini si siano formate in posizioni diverse (ad esempio da sinistra verso destra o viceversa oppure in alcuni casi da dietro in avanti). Probabilmente le immagini erano più grandi e vivide man mano che facevano riferimento ad esperienze recenti. Bene. Ora hai costruito la tua **timeline**, ossia la sequenza di posizioni e di submodalità che permettono al tuo cervello di datare un'esperienza e quindi di collocarla in

un certo contesto temporale.

8) L'obiettivo è ora scorrere nuovamente queste immagini e rielaborarle rimuovendo la sigaretta da ogni immagine. In tal modo darai al tuo cervello l'informazione che eri un "non fumatore" già in esperienze avvenute tanti anni fa. Ciò rafforzerà immediatamente la tua identità.

9) Il primo passo è tornare ad immaginare la prima esperienza, quella in cui eri ancora un ragazzino e un "non fumatore". Lascia scorrere le immagini per qualche secondo, poi rappresenta la seconda esperienza, quella in cui fumi la tua prima sigaretta. Ora immagina di entrare in quella scena in prima persona e di recarti verso la tua figura. Si tratta

di “*te stesso*” che stai fumando le tue prime sigarette e che ignori il tragico futuro che ti attende. Avvicinati a quel “*te stesso*” e spiegagli che non è il caso di continuare a fumare. Chiedigli di buttare la sigaretta. Lui capisce e accetta perché riconosce in te la persona che sarà in futuro. A questo punto abbraccia dolcemente quel “*te stesso*” e **ringrazialo** per il gesto che ha appena fatto. Digli che ti ha salvato la vita, digli **Ti Amo...**

10) Ora scorri in avanti di 7/8 anni e recupera l’esperienza successiva, ovviamente rispettando la posizione e le submodalità già individuate nel punto 4. Rivedi ovviamente le stesse immagini, ma questa volta non hai più la sigaretta

tra le dita. E ciò perché il tuo passato è cambiato 7/8 anni prima quando hai detto a quel “*te stesso*” che stava iniziando a fumare di buttare quella sigaretta. Ed è un vero piacere osservarti mentre vivi quell’esperienza senza essere schiavo di quella schifezza fatta di nicotina. Osservati mentre sei più in salute, energico e ti godi la vita. **Sei Felice!** Rivivi questa rinnovata esperienza mentale per circa un minuto, fallo dicendo a “*te stesso*” che ti **dispiace** per aver acceso quella prima sigaretta, chiediti **perdono** e **ringrazia** ancora una volta quel “*te stesso*” che ha gettato quella sigaretta, digli **Ti Amo**.

11) Ora fai scorrere il tempo di altri 7/8 anni e recupera l’esperienza

successiva. Anche qui ti vedi finalmente senza sigaretta, sei ancora più felice e gioioso. E' accaduto che il "te stesso" che ha deciso di dire "basta" al fumo 15 anni prima, ha modificato la linea del tempo ed ora tutte le esperienze successive sono cambiate e rappresentano "te stesso" mentre respiri solo aria pulita. Continua a visualizzare quest'esperienza per circa un minuto rispettando le stesse submodalità individuate nel punto 5. Ovviamente l'unica differenza rispetto alla vecchia rappresentazione è che questa volta non hai più la sigaretta tra le labbra. Continua a chiedere **perdono** a "te stesso" per aver fumato, di che ti **dispiace** per averlo fatto, **ringrazia** il

“*te stesso*” cha ha gettato quella sigaretta e digli **Ti Amo...**

12) Ripeti il punto precedente per tutte le altre esperienze, scorrendo nel tempo di 7/8 anni fino ad arrivare all'ultima esperienza recente.

13) Ora apri gli occhi e prova a chiederti: *quando ho fumato per l'ultima volta?* Vedrai che la tua mente andrà automaticamente all'immagine del “*te stesso*” che butta via la sigaretta. E' come se la tua mente avesse assunto un nuovo punto di riferimento del passato in cui hai deciso di smettere di fumare. E questo punto di riferimento è stato spostato molto indietro nel tempo. In questo modo hai “*ripulito*” la tua mente da quella esperienza da fumatore.

Ti consiglio di continuare a chiedere **perdono** a “*te stesso*” per aver fumato, di che ti **dispiace** per averlo fatto, **ringrazia** il “*te stesso*” che ha gettato quella sigaretta e digli **Ti Amo**, fallo semplicemente pronunciando queste quattro affermazioni:

**Mi dispiace – Ti prego,
Perdonami – Grazie – Ti
Amo**

Queste quattro affermazioni ti aiuteranno a ripulire la tua mente ogni volta che penserai alla sigaretta. Vedi qualcuno che sta fumando? ***Pronuncia le quattro affermazioni...*** Ti viene il desiderio di accenderti una sigaretta? ***Pronuncia le quattro affermazioni...***

considera queste quattro affermazioni come una bacchetta magica che cancella tutto ciò che è negativo!

**Mi dispiace – Ti prego,
Perdonami – Grazie – Ti
Amo!**

Ora ti faccio i miei più sentiti complimenti per essere diventato un uomo o una donna nuovo/a e migliore. Spero davvero che questo libro abbia contribuito a darti la gioia di **liberarti dalla schiavitù del fumo.**

Di una cosa mi raccomando nei prossimi giorni:
è molto importante che tu ripeta ogni

**giorno, ogni mattina oppure ogni sera,
la meditazione sulle quattro
affermazioni rivolte a “te stesso”
(servono solo 5 minuti, ma sono molto
importanti per mantenere “ripulita” la
tua mente inconscia...).**

Meditazione

**Chiudi gli occhi, immagina te stesso
che parla con il tuo “te stesso” che ha**

gettato via la sua prima sigaretta, immaginati in una bolla di colore BLU e pronuncia le seguenti frasi:

Mi dispiace per aver permesso alla mia parte più debole di fumare, ma ora ho smesso di respirare quella schifezza, finalmente sono una persona sana e in salute e sto guadagnando giorno dopo giorno una condizione fantastica, meravigliosa, invidiabile. Sono finalmente libero e ciò mi riempie di gioia e di entusiasmo.

Ti prego, Perdonami. Tempo fa anche io respiravo quella schifezza! Ora sono finalmente libero e la mia è una condizione meravigliosa!

Grazie per avermi liberato da quella

tossicodipendenza...

Grazie per avermi regalato una vita
sana e felice...

Ti Amo!

**Mi dispiace - Ti prego,
perdonami – Grazie – Ti
Amo**

CONCLUSIONE

Voglio concludere questo libro con un racconto che può aiutarti a focalizzarti su ciò che hai appena finito di leggere:

Nell'antica Grecia, un viaggiatore incontrò sulla strada un vecchio e gli chiese come fare per arrivare al Monte Olimpo.

Il vecchio, che si dà il caso fosse

Socrate, gli rispose: “Se vuoi davvero arrivare al Monte Olimpo, fai in modo che ogni tuo passo sia in quella direzione”.

Seguendo le indicazioni proposte in questo libro puoi fare già da subito il tuo primo passo.

**Ora è arrivato il momento
di dare il Meglio di Te
stesso!**

*“ Nessun vento è
favorevole
per chi non sa dove
andare,
ma per noi che
sappiamo,
anche la brezza sarà
preziosa.”*

Rainer Maria Rilke

