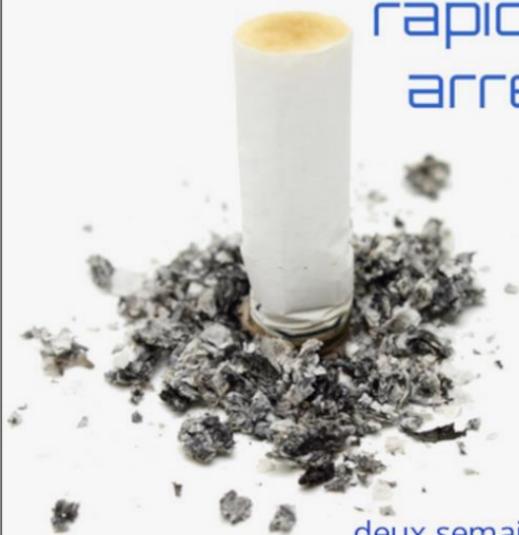


Philippe Korn

Guide rapide pour arrêter de fumer



deux semaines pour vous
libérer de la cigarette

Guide rapide
pour arrêter de fumer

deux semaines pour
vous libérer de la cigarette

Du même auteur :

Guide rapide de confiance en soi

Guide rapide d'auto-hypnose

Guide rapide des petites pensées à emporter

Guide rapide anti-stress

Guide rapide
pour arrêter de fumer



Philippe Korn

© Philippe Korn 2022
Tous droits réservés

Merci à
Elisa Chaillou et
Jean Paul Lê
qui me corrigent.

Sommaire

Avertissement	page 11
Bienvenue	page 13
Arrêter de fumer ?	page 17
En amont	Page 35
Les quatre méthodes	page 43
Les quatorze jours	page 85
En aval	page 93
Conclusion	page 101

IMPORTANT

Les ressources citées dans ces prochains chapitres (vidéos, pdf, etc.) sont disponibles sur le site

<https://AdieuLaClope.com>

Un accès à internet et une adresse e-mail valable sont donc nécessaires pour utiliser ce programme anti-tabac.

Bienvenue

Bonjour,

Voici déjà le cinquième tome de la collection des « guides rapides ».

Véritable fléau mondial, la cigarette est un piège visible et connu de tous, mais qui est pourtant responsable de huit millions de morts chaque année¹, ce qui revient à exterminer tous les ans l'équivalent de la population de la Suisse, de la Serbie ou d'Israël.

Les responsables sont clairement identifiés, mais...

Une sorte de consensus mou flotte autour de ce sujet. Et la volonté d'agir des institutions et des autorités semble très variable.

Il reste donc à chaque individu de se protéger de ce poison et de s'en débarrasser par ses propres moyens.

De nombreuses légendes urbaines existent autour du sevrage tabagique, souvent décourageantes pour ceux qui souhaitent redevenir libres.

¹ Statistique de l'OMS

Il existe aussi de nombreuses méthodes, la plupart du temps fiables, pour arrêter de fumer, cependant elles ne sont pas forcément adaptées à tous.

Alors puisque vous m'avez fait l'honneur de votre confiance en commençant la lecture de cet opuscule, je vous propose de tordre le cou à ces légendes urbaines et de mettre en application la stratégie anti-tabac détaillée dans les pages qui vont suivre.

Merci d'avoir choisi ce livre, je suis ravi de vous guider vers une nouvelle vie plus saine.

Philippe Korn

NB : Toutes les formulations de ce livre sont épicènes.

Arrêter de fumer ?

Lorsque j'achète mon pain, la souriante Marie-Claire le fait glisser dans une pochette de protection en papier avant de me le donner. Et invariablement, je me réjouis du moment où je sentirai la croûte bien dorée de ce délicieux pain frais craquer sous mes dents.

À aucun moment, je ne peux imaginer que sur la pochette en papier soit imprimé en caractère gras :

Attention, ce pain est totalement dégueulasse !

L'idée est tellement saugrenue qu'elle vous a probablement fait sourire.

En effet, c'est complètement absurde d'imaginer un artisan, un travailleur honnête, qui puisse se regarder tous les matins dans son miroir en sachant que son labeur aura une seule et unique conséquence : empoisonner ses clients. Et pire encore : qui ose vous l'avouer en face !

Evidemment, ça n'existe pas.

Personne ne peut se permettre ça !

La preuve : si des clients attrapent une intoxication alimentaire dans un restaurant, l'établissement subit les foudres des autorités.

Et pourtant...



Fallait oser...

Mais le raisonnement est simple : puisque maintenant vous êtes prévenus, débrouillez-vous !

J'ai beau y réfléchir, je ne trouve aucun exemple plus hypocrite et plus cynique que ça.

Cette industrie a longtemps nié, puis minimisé la

toxicité de ses produits, mais après quelques décennies, quelques procès, expertises et contre-expertises, nous en sommes à ce point.

Tout est bon apparemment pour maintenir une industrie qui brasse presque 20 milliards d'euros par an, rien qu'en France.

Au fait, l'une des définitions² du terme « industrie » est : « Activité quelconque exercée par quelqu'un pour vivre (souvent péjoratif) : Exercer sa coupable industrie. »

En effet, je crois bien que nous sommes là dans le « fric-à-tout-prix », car concrètement, le tabac ne répond à aucun besoin.

Aucun.

Un commerçant apprend qu'un produit doit correspondre à un des besoins suivants : sécurité, orgueil, nouveauté, confort, argent, sympathie.

Où alors ce produit doit offrir une solution à un problème, être meilleur marché, plus vertueux, etc.

Donc auxquels de ces critères répond la cigarette ?

Objectivement ?

² Dictionnaire Larousse

Aucun.

Mais je vais arrêter de vous parler des gens qui vous font du mal.

Concentrons-nous sur les bonnes choses qui vous attendent et sur la manière de les obtenir.

Vous avez décidé d'arrêter de fumer, c'est votre décision.

Certainement une des meilleures décisions de votre vie.

Bravo !

Il existe des dizaines de raisons pour arrêter, vraiment !

Et si vous ne me croyez pas, en voilà quelques-unes :

- 22,3% de la population mondiale³ se suicide à petit feu, c'est trop !
- chaque cigarette fumée fait perdre 11 minutes de vie,
- vos dents sont jaunes,
- vos doigts sont jaunes,
- votre teint est jaune,
- vos rideaux sont jaunes,

³ Statistiques de l'OMS

- toutes les 10 secondes, le tabac tue une personne dans le monde,
- vous perdez l'odorat,
- vous perdez le goût,
- vous tousssez, de plus en plus,
- vous êtes vite essoufflé,
- vos cheveux deviennent cassants,
- fumer provoque le déchaussement et la perte des dents,
- votre haleine pue,
- vos doigts puent,
- vos vêtements puent,
- vos cheveux puent,
- vous puez,
- votre voiture pue,
- votre maison pue,
- le tabac tue trois fois plus que l'alcool, le sida, la drogue, les accidents de voiture, les homicides, la maladie de la vache folle et les suicides réunis,
- le risque de cancer de la vessie est multiplié par deux chez les fumeurs,
- par 4 pour le cancer de la bouche,
- par 4 aussi pour le cancer de l'œsophage,
- par 10 pour le cancer du pharynx,
- et par 10 pour le cancer du poumon,
- un fumeur a sept fois plus de risques de

- contracter une maladie cardiovasculaire,
- fumer entraîne une baisse de la fertilité,
 - favorise l'impuissance,
 - vous vous faites taxer des cigarettes par des inconnus dans la rue,
 - vous gaspillez environ 10 euros par jours,
 - 3700 euros partent ainsi en fumée chaque année,
 - les fumeurs sont de plus en plus bannis des lieux publics,
 - un mégot jeté sur le sol va polluer 500 litres d'eau,
 - les mégots représentent 40 % des déchets récupérés dans les villes et sur les plages,
 - fumer participe à l'effet de serre,
 - chaque année 200 000 hectares de forêt sont détruits pour la production de cigarettes,
 - le plus souvent, vous fumez à l'écart des autres,
 - dehors, sous la pluie, dans le froid,
 - fumer augmente le risque de grossesse extra-utérine,
 - fumer nuit au développement de votre bébé durant la grossesse,
 - vous vous faites exploiter par des industriels peu scrupuleux,
 - se débarrasser de la cigarette est une fierté,

une victoire !

- après 10 ans sans tabac, vous retrouvez votre espérance de vie d'origine,
- la cigarette contient du monoxyde de carbone, de l'oxyde d'azote, de l'acide cyanhydrique, de l'ammoniac qui sont des poisons violents,
- la cigarette contient au moins 40 composés cancérogènes avérés,
- vous intoxiquez vos enfants, vos amis, vos collègues, votre famille,
- fumer en voiture perturbe votre vigilance et augmente le risque d'accident,
- les cigarettes sont responsables de 10% des incendies dans le monde,
- le coût des incendies liés à la cigarette est ainsi évalué mondialement à environ 30 milliards d'euros par an,
- vous donnez le mauvais exemple à vos enfants,
- vos enfants savent que vous risquez de mourir trop tôt,
- dans votre entourage, au moins une personne est morte à cause de la cigarette,
- le tabac tue au final la moitié de ses consommateurs,
- les maladies dues au tabac coûtent 26

milliards d'Euros à la sécurité sociale française, et donc à la collectivité, chaque année,

- en France, le coût social total du tabac s'élève à 120 milliards d'euros par an,
- les cendres trouent vos canapés, vos fauteuils, vos vêtements et vos sièges de voiture,
- les 75 000 décès par an, en France, liés au tabagisme sont évitables !
- votre première raison à vous pour arrêter :

- votre deuxième bonne raison :

- la troisième :

- la quatrième :

- la cinquième :

Vous venez de commencer votre programme anti-tabac : félicitations !

Vous avez *au moins* identifié 5 bonnes raisons pour arrêter de fumer et probablement plus.
N'hésitez pas à afficher ce qui vous motive sur la porte de votre réfrigérateur, sur le miroir de votre salle de bain, ou dans votre casier de vestiaire.

*

Les seuls freins à votre réussite sont ceux que vous allez vous imposer vous-même !

Vous allez commencer par bannir de votre esprit les « j'essaie », « si ça marche », « on verra ».
Faites les choses pour les réussir, pour les terminer et ceci dès maintenant !

Dans votre esprit ou dans vos discussions, vous avez décidé d'arrêter de fumer et dans deux semaines, vous serez non-fumeur.
C'est simple et efficace, parce que vous avez confiance en moi pour vous guider, et que vous avez confiance en vous pour être assidu, motivé et victorieux !

*

Deux légendes hantent les esprits des fumeurs, on peut d'ailleurs se demander si elles ne sont pas savamment entretenues par les vendeurs de régimes, de patchs et de vapoteuses.

➤ Si j'arrête de fumer, je vais être en manque💀, souffrir💀 et devenir agressif💀.

Pour commencer, se débarrasser de la cigarette est très différent d'une addiction comme l'alcool par exemple. Soigner un alcoolique est très délicat et nécessite un entourage médical expérimenté. Lorsque vous cessez de fumer, le corps commence déjà après quelques heures à se nettoyer des innombrables cochonneries qui lui ont été imposées.

Les cellules encrassées se régénèrent, les paramètres sanguins s'améliorent et tout ça, sans convulsions, cauchemars ou tremblements.

C'est pour ça que le sevrage tabagique peut être effectué seul et très rapidement.

Franchement : fumer, c'est du vent !

Il faut simplement accepter de changer ses vieilles habitudes pour ne pas déclencher des automatismes anciens qui forcément vont vous frustrer si vous vous empêchez de les reproduire.

Si vous avez des enfants, vous avez certainement assisté à cette scène : votre progéniture s'agite, tombe, se fait modérément mal mais hurle à la mort pendant 10 minutes (un grand moment, surtout en pleine ville ou au supermarché). Pourtant, si dans ce même moment vous arrivez à distraire son attention (« Oh, tu ne pourras pas aller jouer au foot cet après-midi », « on va être en retard à la fête d'anniversaire de Daniel » ou « tu as vu, ils ont juste là des chaussures comme tu voulais »), il oublie presque instantanément sa chute et sa douleur très relative.

Ce mécanisme reste valable pour le fumeur. Alors réfléchissez à ce que vous aimerez utiliser comme « diversion » : boire un thé, de l'eau, sortir le chien, jouer quelques minutes sur votre téléphone, envoyer un petit mot à votre chéri(e), manger un bonbon (sans sucre !), etc.

Plus loin dans ce livre, je vais vous expliquer que la cohérence cardiaque, l'EFT et les fleurs de Bach sont des alliés précieux pour vous donner du recul par rapport à vos envies, diminuer votre stress, gérer vos émotions et vous aider à rester maître de vous-même.

Donc :  → 

Je vous ai offert les 30 premières pages de ce livre.

Pour lire la suite :

Disponible sur
amazon

The Amazon logo, featuring the word "amazon" in a bold, lowercase sans-serif font with a curved orange arrow underneath it pointing from the letter 'a' to the letter 'z'.

ou :



magnetisme.ch