

Méthode Efficace pour Arrêter de Fumer Sans Médicaments et Sans Grossir...

Découvrez et analysez son comportement de fumeur pour vaincre l'addiction au tabac. Chaque cigarette réduit l'espérance de vie d'un fumeur de 10 minutes. Ils le savent, mais ça ne les empêche pas de continuer à fumer. Pourquoi ? Parce que le tabac continue à avoir des aspects positifs pour eux :

- c'est un moment de détente
- c'est une source de convivialité et de partage
- c'est une façon de lutter contre l'angoisse ou le stress
- c'est un moyen de ne pas grossir
- c'est un moment de calme ou de plaisir

etc...

Pour contrebalancer tous ces aspects, il faut pourtant lister tous les inconvénients liés à l'utilisation du tabac :

- essoufflement
- toux du matin
- risque de brûlures des vêtements
- odeurs de cendres froides
- obligation d'aller dehors pour fumer
- coût budgétaire
- mauvaise haleine
- Impuissance/frigidité, etc

Pour bien comprendre votre rapport avec le tabac, il est important de faire une liste honnête des avantages et des inconvénients liés à votre dépendance à la cigarette. De la même façon, il est normal que l'arrêt de la cigarette engendre certaines peurs et il est important de les analyser pour pouvoir les gérer au mieux :

- peur d'être irritable
- peur de ne pas y arriver
- peur de stresser
- peur de grossir
- peur de perdre des amis fumeurs

etc...

Mais c'est une certitude, l'arrêt du tabac va en contrepartie vous apporter des satisfactions qu'il va falloir prendre en compte :

- meilleure forme
- meilleure santé
- faire des économies
- retrouver le goût et l'odorat
- meilleure haleine

etc...

Grâce à ces petits tests, vous allez pouvoir mieux comprendre les rapports que vous entretenez avec la cigarette, et vous allez pouvoir terminer votre degré de motivation pour cesser de fumer définitivement. Si la balance penche plus du côté des satisfactions que du côté des craintes, c'est le moment!!! **[STOP LA CIGARETTE](#)**

PS: Si vous ne fumez pas, auriez-vous la gentillesse de transférer ce message à vos amis fumeurs? Nous en avons tous. merci

About the Author

<http://or-euro-business.com/>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)