

Comment arrêter de fumer définitivement et sans grossir en 6 étapes simples?

1 – Gardez fréquement votre but en téte. Pensez régulieément à votre future réussite dans le sevrage contre la nicotine et le tabac en géneral. Mieux encore, pensez-y comme-ci vous aviez déjà cette vie. Penser au présent, permettra à votre esprit de croire que vous n'étes plus fumeur. Et si vous le faites régulieément, cela ira encore plus vite, car à force de répéter une pensée, vous finirez par y croire réellement. 2 – Changez vos habitudes… par d'autres habitudes.

La principale difficultés que rencontrent les fumeurs pour [ne plus fumer](#), c'est leur comportement. Le fait d'avoir des habitudes ancrées depuis plusieurs années dans leur esprit les empéche de vraiment réussir à s'arréter de fumer. C'est donc sur cela que vous devez frapper fort. Comme une habitude est trés difficile à perdre, à cause du manque qu'elle entraine, vous devez la remplacer par une autre habitude. Laquelle? Ce qui vous fait plaisir, tout simplement. Par exemple, si vous fumez quand vous étes devant la télévision, amusez-vous à faire des petites passes d'une main à l'autre avec une balle de tennis. Si, pendant les pauses déjeuner vous avez l'habitude de fumer avant et aprés avoir manger, remplacez cela par une marche de quelques minutes ou par l'écriture des pensées qui vous viennent sur le moment etc… Soyez imagitatif. Le principal est que cela vous plaise. 3 – Engagez-vous envers vous-méme.

Il est tellement facile de craquer et de faire quelques petits écarts que vous devez vous engagez fermement envers vous-méme. Je vous conseille surtout d'écrire noir sur blanc votre projet d'arréter de fumer sans grossir. Ce texte pourrait étre : "Je m'engage fermement à suivre les conseils offert sur le blog de [CessonsDeFumer.com](#) Je m'interdis toute faiblesse envers moi-méme et je chasse, chaque jour, la cigarette de ma vie. Je jetterais tout ce qui pourra me faire penser à la cigarette de prés ou de loin…" Écrivez la suite selon votre cas. 4 – Évitez les personnes qui fument et qui n'ont pas d'écidé d'arréter !

Cela a été ma principale difficulté quand j'ai pris la décision d'arréter de fumer il y a quelques mois. Voir des fumeurs, à longueur de journée, peut vous faire échouer à moins d'avoir une volonté en béton ! C'est pourquoi il est recommandé de les éviter, au moins pendant quelques semaines, pendant que vous utilisez la méthode pour arréter de fumer.

Parfois, cela sera difficile, surtout si ce sont des membres de votre famille. Mais dites-vous que c'est pour votre bien à vous, et que de toute façon vous les reverrez bientôt. Malgré tout, il se peut que vous n'avez pas le choix, que vous soyez obligé de voir des fumeurs toutes la journée. Dans ce cas, demandez-leur gentiment d'éviter de fumer devant vous. 5 – Récompensez-vous pour relancer votre motivation.

Il est fréquent d'étre extrémement motivé au début du sevrage pour s'arréter de fumer, puis de voir sa motivation faiblir, les jours passant. Pour éviter cela départ, il est nécessaire que vous vous récompensiez aprés chaque réussite. Une réussite est par exemple: une journée sans fumer, ou bien encore le fait d'avoir refusé une cigarette qu'on vous proposait. Les récompenses? Et bien, elles peuvent étre tout ce que vous voulez, ce qui vous fera plaisir. C'est vraiment le plus important. Faites-vous plaisir autrement qu'en allumant une cigarette. C'est le but ultime [pour arréter de fumer](#) 6 – Respirez et libérez-vous pour vous contrôler.

Certains fumeurs en arrét du tabac ont du mal à contrôler leurs émotions. Ils se mettent en colére sans vraiment savoir pourquoi, ils pleurent ou dépriment sans aucunes raisons apparentes… Pour éviter de ressentir ce genre d'émotion, vous devez vous contrôler. Et le contrôle de vous-méme passe avant tout par la respiration. Vous avez deux types de respiration: - La fréquente, celle que faites en ce moment méme. Celle que l'on fait tous - La respiration qui relaxe. Pour pratiquer la seconde respiration, qui vous aidera à arréter de fumer sans grossir, fermez les yeux, imaginez-vous dans un endroit que vous aimez. Imaginez-vous en tant que non fumeur depuis plusieurs années. Visualisez-vous comme cela. Et pratiquez une respiration forte. Inspirez jusqu'à ce que vous n'en pouvez plus. Puis expirer, jusqu'à ce que vous n'avez plus d'air dans les poumons. Faites cela 3 fois, puis reprenez votre respiration normal pendant 30 secondes. Ensuite, refaites le méme exercice, si nécessaire, pendant quelques minutes et plusieurs fois par jour.

About the Author

Pour recevoir plus de conseils et astuce pratiques, l'auteur, Karim GALLEZE, vous propose de vous rendre dés maintenant sur le site officiel de CessonsDeFumer. Vous aurez par la suite, accés à 3 vidéos complétement gratuites qui vous indiqueront: 1. Ce que les médias ne vous ont jamais dit au sujet des méthodes pour arréter de fumer. 2. Comment enfin arréter de fumer définitivement et sans grossir grâce à une méthode incroyablement efficace. Rendez vous maintenant sur <http://CessonsDeFumer.com>