

Faites un bilan avant d'arrêter de fumer

Certains personnes ont besoin de **logique** pour pouvoir s'arrêter de fumer. Toutes une batterie de test a été mise en place pour leur permettre de faire un point complet :

- test de **Fagerstrom** qui mesure votre dépendance physique aux produits chimiques et principalement à la nicotine
- test de **Horn** qui évalue les facteurs psychologiques auxquelles vous êtes le plus sensibles
- test de **Richmond** qui vous indiquera votre degré de motivation
- test de **Demaria** qui vous permet d'estimer vos chances de succès

Mais quel que soit les résultats obtenus, il est important de déterminer **pourquoi** l'arrêt de la cigarette fait généralement peur aux personnes qui souffrent d'addiction au tabac. Les craintes les plus fréquentes sont la peur de grossir et surtout la peur d'arrêter elle-même.

En effet tant de choses tournent autour de la cigarette, et elle a pris une telle **importance** dans la vie du fumeur que celui-ci est souvent persuadé que cesser de fumer va lui faire perdre ses amis ou qu'il va changer de personnalité ou qu'il va perdre tout ces moments de convivialité que le fait d'en griller une lui apporte. Bien sur, ces peurs sont sans fondements et sont uniquement le fait d'un cerveau sous l'emprise de la nicotine.

Souvenez vous que fumer n'est qu'une question de **mauvaises habitudes**, faites le bilan de ce que le tabac vous coûte financièrement et des effets néfastes qu'il a sur votre santé, votre sexualité, vos performances sportives etc...Imaginez tout le positif qu'une vie sans cigarettes vous apportera, imaginez la fierté d'en être sorti, de ne plus être esclave de cette addiction.

C'est le moment, dites **stop** à la cigarette.

About the Author

Michel Seaume

Infopreneur

<http://www.info-concept-tabac.com>

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