

J'arrête de fumer

S'arrêter de fumer est une décision difficile à prendre car de nombreuses choses nous rattachent à la cigarette :

- des moments de **plaisir** et de convivialité ; partage avec des proches
- un sentiment de **dépendance** et de plénitude
- un **palliatif** à l'ennui
- une **gestuelle** qui nous fait appartenir à une "caste" ;
- etc...

Et vous pensez (à tort) que cesser le tabac va vous faire perdre tout ces moments ; auxquels vous tenez tant.

Effectivement, dans un premier temps, vous pourrez avoir cette sensation que la vie avec cigarette vous apporte plus que la vie sans, mais ne vous laissez pas **illusionner** par cette impression : prenez l'avis d'anciens fumeurs, ce sont les seuls à pouvoir vous dire ce qu'il en est réellement.

Les moments de convivialité se font aussi bien, voire même mieux sans la nicotine. Ce n'est pas la clope qui tisse les **relations** avec les gens mais les personnes elles-mêmes : fumer n'est qu'un prétexte.

L'essentiel une fois la décision prise, est de **tenir bon**, de tenir un jour de plus, et un autre, et encore un autre.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner en tant qu'ex-fumeur est de penser à court terme, de procéder par **petites étapes**...

Petit à petit, votre corps va se libérer de ces poisons et se délivrer de son addiction à la nicotine. En fait, le plus difficile dans l'arrêt du tabac est de se débarrasser de la **gestuelle**.

Se débarrasser de ces mauvaises habitudes implique que vous en preniez conscience dans un premier temps pour pouvoir les modifier : s'occuper les mains encore plus que l'esprit, telle est la mission...

Il n'existe pas de recette miracle et vous ne deviendrez pas non-fumeur par magie : seule votre **motivation** et votre **volonté** vous permettront de franchir le cap.

Alors bon courage et tenez bon...

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](#)