Comment Identifiez ses habitudes de consommation pour faciliter l'arrêt de la cigarette.

La dépendance à la cigarette est due pour l'essentiel à la présence de substances dans le tabac (dont la nicotine). Cette dépendance physique est surtout liée à un besoin physiologique de fumer.

Le niveau de dépendance au tabac selon qu'il soit faible, moyen ou fort, ainsi que le degré de confiance que vous allez avoir dans l'arrêt du tabac, vont déterminer les difficultés que vous allez rencontrer.

Il est important de connaitre sa consommation pour pouvoir gérer au mieux l'arrêt :

- la cigarette qui manquera le plus
- les moments ou l'on a le plus envie de fumer
- combien de cigarettes l'on fume par jour
- etc...

Nantis de ces informations, on sera plus apte à affronter les moments difficiles.

Et quoi de plus motivant pour se donner le courage et l'envie de s'arrêter de fumer que de penser au coût du tabagisme! Et là, je ne parle pas du coût sur la santé, mais du coût financier.

Imaginons une personne fumant un paquet de cigarettes par jour et que le prix du paquet soit de 5,30€ . Cela fait une dépense de :

- 159 euros par mois
- 1934,50 euros par an
- 9672,50 euros en 5 ans

Qu'est ce que vous pourriez vous acheter en arrêtant de fumer ?

Et une autre source de motivation pour vous aider dans la lutte contre le tabac, c'est d'identifier les bonnes raisons qui vous poussent à arrêter :

- reprise d'une activité sportive
- avoir une meilleure santé
- les économies réalisées
- retrouver du goût et de l'odorat
- meilleure hygiène pour le conjoint(e), les enfants
- être en meilleure forme
- sensation de liberté
- servir d'exemple
- diviser les risques de cancer
- oublier les odeurs de cendre froide
- etc ...

Il est très important de noter vos raisons, voire de les imprimer et de les conserver sur soi pour pouvoir les consulter à chaque fois que vous aurez un moment de flottement ou de doute.

N'oubliez pas de vous féliciter car tout le monde n'ose pas s'arrêter, et félicitez vous pour chaque étape franchie : un jour, une semaine, un mois...

Vous passerez par des moments difficiles c'est une évidence, mais sachez que "l'appel de la cigarette" ne dure généralement que 2 ou 3 minutes. Il est impératif de le laisser passer en utilisant des astuces :

- boire un verre d'eau
- se laver les mains
- discuter avec quelqu'un
- manger un fruit
- se rappeler pourquoi on s'arrête
- etc...

Progressivement, au fil des jours sans tabac, ces "appels" diminueront pour disparaitre au bout de 3 à 4 semaines.

About the Author

Michel Seaume Infopreneur Recevez 3 videos gratuites pour arrêter de fumer grâce à vos oreilles

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

Source: http://www.secrets-de-comment.com | Formation Marketing | NetConcept, droits de revente