

## Comment vous préparer à arrêter de fumer définitivement?

Tout d'abord, vous devrez envisager la préparation mentale. Ce qui fait que la cigarette est ancrée dans votre esprit. Vous devez perdre toutes vos fausses idées au sujet de la cigarette, comme: - La cigarette est un plaisir - La cigarette me calme les nerfs - La cigarette me rend heureux (se) Toutes ces fausses idées sont ancrées en vous depuis bien des années. C'est pourquoi, vous devez vous dire, à haute voix ou non, que toutes ces idées sont complètement fausses. Eduquez votre esprit contre ces idées. Vous devez ensuite n'avoir qu'un objectif: Arrêter de fumer sans grossir. Cet objectif doit écarteler l'obsession numéro 1 de votre esprit. Mais, plus qu'y penser, vous devez être absolument certain que vous réussirez. Même si vous avez échoué plusieurs fois auparavant. Dites-vous que cette fois sera la bonne et croyez-le! Au moins 2 fois par jour, fermez les yeux et imaginez-vous en tant que [non fumeur](#). Imaginez que vous ayez aussi arrêté de fumer, sans grossir qui plus est. Gardez bien en mémoire les émotions que vous ressentirez à ce moment-là. Pour encore plus d'intensité dans l'imagination, imaginez-vous réellement. A quoi ressemblerez-vous? Vous aurez une peau de meilleure qualité, avec une meilleure couleur. Bien. Imaginez-vous comme cela. Vous respirerez beaucoup mieux, vous pourrez vous remettre au sport! Imaginez-vous en train de faire tout cela. L'étape suivante est de déterminer une date précise pour débiter l'arrêt de fumer. Celle-ci doit être choisie avec attention car si elle est trop éloignée dans le temps, vous perdrez cette motivation forte que vous avez. Au contraire, si elle est trop proche, vous n'aurez pas le temps de vous préparer psychologiquement au sevrage tabagique. Trouvez un juste milieu. Je vous conseille de laisser 21 jours entre [le moment où vous décidez d'arrêter de fumer](#), et le jour J de l'arrêt. Bien entendu, faites attention à ce que le 21e jour ne soit pas synonyme de stress pour vous. Entre temps, débarrassez-vous des objets qui vous rappellent systématiquement la cigarette: cendrier, briquets, allumettes! Pour en savoir beaucoup et obtenir d'autres ressources afin d'arrêter de fumer, je vous recommande vivement de vous inscrire dès maintenant et gratuitement en indiquant votre prénom et e-mail dans le formulaire ci-dessous:

### About the Author

Pour en savoir beaucoup et obtenir d'autres ressources afin d'arrêter de fumer définitivement et sans grossir, je vous recommande vivement de vous rendre sur le site officiel de CessonsDeFumer dès maintenant : <http://cessonsdefumer.com>