

Smettere Di Fumare Ipnosi Modena



„Fumavo tanto. 2 pacchi al giorno. Sono un uomo nervoso e ho un lavoro stressante. Per questo ho smesso di controllare la quantità di pacchi che compro. Naturalmente ho notato un deterioramento della salute. Mi piaceva molto fare jogging. Era il mio modo per eliminare lo stress e mantenere una buona forma. Ma con il tempo, quando correvo, perdevo il fiato. Non ero in grado di percorrere un tratto più lungo. È comparsa la tosse. Naturalmente, l'aspetto finanziario era anche importante. 10 EURO al giorno per le sigarette? Non guadagno così tanto. Questi motivi mi hanno costretto.. dovevo smettere di fumare. Ma sapete com'è, il cervello diceva no e l'abitudine al contrario. Mi ha aiutato mio fratello. Mi ha consigliato di provare un prodotto senza il contenuto di nicotina. Fornire all'organismo la nicotina per eliminarla è inutile. Mi ha fatto vedere un sito e le opinioni di Nicorix. Ho comprato due confezioni. Dai primi giorni è iniziato a cambiare qualcosa. La voglia di fumare non era più così forte come prima. Fumavo molto meno. E così a poco a poco ho smesso di fumare. Dopo il primo giorno, quando non ho acceso la sigaretta neanche una volta, mi sono comprato un champagne. Me lo meritavo, no?“

Conrado, 42 anni

[→ Guarda di più ←](#)



Ipnosi antifumo

Ipnosi antifumo Se ho scritto anche questa voce è perché ciclicamente c'è qualcuno che mi richiede questo tipo di trattamento. D'altronde essendo un intervento molto circoscritto e che nel tempo

Psicologi specializzati in Ipnosi a Modena

In questo elenco potrai trovare i migliori ipnoterapeuti a Modena. Grazie alle diverse tecniche di ipnosi esistenti (ericksoniana, verbale e non, conversazionale, regressiva etc.) si possono risolvere vari disagi psicologici tra i quali ansia e dipendenze. Consulta un professionista chiedi informazioni in merito a durata e costi e richiedi una seduta in maniera semplice e rapida. In questo elenco trovi 8 psicologi specializzati in ipnosi di Modena.

Domanda e risposta

ipnosi fumo modena - Domande e risposte sul tema ipnosi regressiva

300 MINUTI PER SMETTERE DI FUMARE a Modena

300 MINUTI PER SMETTERE DI FUMARE a Modena Eugenio Bianchi Prezzo: € 240,00 Tutti i prezzi includono IVA Non disponibile Possiamo aiutarti? I nostri



Smettere di fumare con l'ipnosi

L'ipnosi funziona? Quante sedute servono per smettere di fumare? Il costo va da 90 a 150 euro

Smettere Di Fumare Ipnosi Modena

Gentile dottoressa, è vero che l'ipnosi può aiutare a smettere di fumare? Volere è potere, ma smettere di fumare sembra l'eccezione perfetta a questo vecchio adagio. Il fumo fa male, lo sappiamo tutti. Eppure, non bastano le statistiche sulla sua pericolosità o le immagini sui pacchetti di sigarette per aiutare i fumatori a smettere. [...]

Superare la dipendenza da fumo con l' Ipnosi

La dipendenza dal fumo (o tabagismo) è un argomento che ha fatto parte dei dibattiti psicologici e medici per moltissimo tempo e che ancora oggi continua a far parlare di sé. Esistono vari percorsi che consentono ad un fumatore di non essere più tale e quindi di allontanarsi dalla propria dipendenza. Farmaci, come il bupropione, un antidepressivo che riduce i sintomi dell'astinenza da nicotina, oppure la vareniclina che riduce il desiderio della sigaretta e ne attenua il piacere. Sigarette elettroniche, le quali svolgono fondamentale il ruolo di sostituirsi ad una sigaretta normale e quindi conservare il piacere di tenere la sigaretta stessa tra le mani. Trattamenti sostitutivi, come cerotti o gomme da masticare, che servono a ridurre gradualmente l'introduzione della nicotina nell'organismo. Qualsiasi sia il percorso scelto da una persona è un elemento che deve essere sempre e comunque preso in considerazione: la motivazione personale. Studi dimostrano che circa il 5% dei fumatori riesce a smettere di fumare solo ed esclusivamente con la forza di volontà. La motivazione personale è necessaria quindi soprattutto se si vuole intraprendere un percorso di allontanamento dalla dipendenza dal fumo. Con questa premessa il percorso terapeutico che propongo si basa sull'Ipnosi Ericksoniana. Secondo la maggior parte delle teorie sull'argomento, la dipendenza da fumo agisce sulle persone attraverso due livelli: un livello fisico, a causa della dipendenza da nicotina, ed un livello psicologico, a causa dell'abitudine, ormai divenuta inconsapevole, di continuare uno schema comportamentale legato all'accendersi una sigaretta. Quando parliamo di Ipnosi Ericksoniana è necessario prendere in considerazione un terzo livello che chiamiamo motivazione inconscia. Ogni persona comincia a fumare e mantiene la sua dipendenza sempre a causa di una motivazione che con il tempo è divenuta inconscia. Qualsiasi sia la causa che ha portato la persona ad accendersi la prima sigaretta nella sua vita e qualsiasi siano i disagi che la persona pensa di superare o di attenuare con il gesto del fumare (ansia, bassa autostima, convinzione di rilassarsi grazie al fumare, bassa autonomia affettiva), attraverso un percorso di Ipnosi Ericksoniana è possibile operare su tutti questi livelli non limitandosi semplicemente a cancellare una abitudine ma riuscendo a trasformare un fumatore in un non-fumatore oppure, meglio ancora, in una persona che non ha mai fumato. Moltissimi professionisti (nel campo sanitario) continuano infatti ad etichettare le persone che fumano come "fumatori" e le persone che non fumano come "non-fumatori". Quando si lavora con l'Ipnosi, e quindi con il nostro inconscio, dobbiamo fare attenzione alla terminologia che utilizziamo: il "non" unito al termine "fumatori" continua incessantemente a ricordare alle persone che sono ex fumatori. Grazie all'Ipnosi Ericksoniana chiunque riesca a superare la dipendenza dal fumo torna ad essere una persona che non ha mai fumato e che non dovrà mai sentirsi etichettata come "ex fumatrice". Da un punto di vista pratico le suggestioni ipnotiche agiscono per limitare la piacevolezza della sensazione del fumare, ed aiutano a modificare sia coscientemente che inconsciamente le abitudini legate all'accendersi la sigaretta. L'intervento ipnotico cambia il senso con cui il fumatore pensa e si rapporta alle sigarette, contenendo, limitando ed infine cancellando, l'esigenza di attuare questa abitudine. Lavorando inoltre sul terzo livello (motivazione inconscia) la persona torna a rapportarsi a se stessa non come un "non fumatore" ma come una persona che non ha mai fumato. Secondo il resoconto di molti ipnotisti la dipendenza da fumo grazie all'Ipnosi viene superata nel 90% dei casi, una percentuale altissima se la rapportiamo agli altri tipi di trattamento. Come scritto in precedenza un ruolo fondamentale per raggiungere questo obiettivo lo copre la motivazione personale della persona: nel caso la motivazione sia bassa, grazie all'Ipnosi Ericksoniana è comunque possibile rimotivare e recuperare le risorse personali al fine di definire l'obiettivo. Ricordate quindi che il percorso di Ipnosi non agisce semplicemente sull'abitudine ma sulla persona in quanto tale, elaborando nel profondo le proprie dinamiche che hanno portato alla dipendenza e, magari elaborando sorprendentemente anche altre dinamiche che erano legate alla stessa causa inconscia.



Smettere Di Fumare Ipnosi Modena

L'agopuntura può essere veramente un valido alleato nella lotta al tabagismo. Lasciati aiutare a dire addio al fumo, usa l'agopuntura e smetti di fumare!

Smettere Di Fumare Ipnosi Modena

Pagina dedicata alle iniziative di lotta al fumo dell'Azienda USL di Modena

Smettere di fumare?

Con i Centri Antifumo
sei sulla buona strada



VENETO LOMBARDIA EMILIA ROMAGNA

smettere di fumare centro anti fumo verona vicenza mantova rovigio treviso padova ferrara modena bologna trento stop nicotina veneto lombardia emilia romagna

