

Come Fare Smettere Di Fumare Mio Marito

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v'è piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←



Come posso aiutare una persona a smettere di fumare

Arrabbiarsi e forzare i tempi non serve. Occorre individuare la motivazione giusta su cui fare leva. Abbandonare il fumo è una sfida alla portata di tutti

evita di colpevolizzare: non è facendo nascere sensi di colpa in un fumatore che lo si aiuta a smettere. I **sensi di colpa** distruggono l'**autostima**, mentre è proprio la convinzione di avere la forza di farcela ciò che serve quando si ingaggia una battaglia contro il fumo



Come Fare Smettere di Fumare il Tuo Fidanzato

Come Fare Smettere di Fumare il Tuo Fidanzato. Quando tieni a una persona, non vuoi che assuma comportamenti dannosi per se stessa e per gli altri. Purtroppo, il fumo è un atteggiamento nocivo, ma con il tuo aiuto sarà più propensa a el..

Questo articolo è stato scritto in collaborazione con Tasha Rube, LMSW. Tasha Rube è un'Assistente Sociale Registrata nel Missouri. Ha conseguito la Laurea Magistrale in Assistenza Sociale presso l'Università del Missouri nel 2014.

Come Convincere Qualcuno a Smettere di Fumare

Come Convincere Qualcuno a Smettere di Fumare. Non è sempre facile convincere qualcuno a smettere di fumare. È possibile che abbia già cercato, senza successo, di spezzare questa brutta abitudine. In certi casi, il soggetto vuole smettere, ...

Questo articolo è stato scritto in collaborazione con il nostro team di editor e ricercatori esperti che ne hanno approvato accuratezza ed esaustività.

Se una coppia (S)fuma

Uno dei due ama le sigarette, l'altro non le sopporta: che fare? È lecito chiedere di smettere? E soprattutto, funziona? Il rapporto ne esce rinforzato o indebolito? Qui, le avvertenze

C'è chi giura di avere smesso per amore. Come la cantante Adele, che ha abbandonato le sue 25 sigarette al giorno per paura di non veder crescere il figlio Angelo. Oppure Barack Obama: aveva promesso a Michelle che se fosse arrivato alla Casa Bianca nel 2008 avrebbe detto basta. Eppure, secondo gli esperti, si tratta di **scuse**. «Se si smette di fumare perché lo ha chiesto qualcuno, poi si ricomincia. O si fuma di nascosto», spiega il professor **Davide Algeri, specialista in psicoterapia breve strategica, terapia di coppia e sessuologia**. Oppure si abbandona il partner intollerante, come fa Carrie in Sex and the City: tradisce il "perfetto" Aidan, che l'ha più o meno costretta a smettere di fumare, con Mr. Big, grande estimatore di sigari cubani. «Il mio consiglio, quando si parla del vizio con il partner, è di fare attenzione: è terreno minato. La sua messa in discussione può far emergere rapporti di forza esistenti che spesso si ignorano. E che possono ferire». In questo metaforico braccio di ferro, secondo le statistiche, **è la donna ad avere solitamente la peggio**. Uno studio Usa, su 4.500 coppie tra i 45 e i 64 anni seguite per nove anni, ha dimostrato che, mentre se lui fuma è molto difficile che lei riesca a smettere, il contrario funziona: appena lui abbandona la sigarette, le probabilità che anche lei lo faccia aumentano in modo esponenziale. Secondo Algeri, però, tutto dipende dal tipo di relazione.



Come far smettere il mio ragazzo di fumare

Ciao a tutte... come avrete capito, il mio ragazzo fuma, però non tante sigarette. Una volta fumava tanto... Ci si viene incontro senza pretendere.

Mi aiutate a capire come devo comportarmi con mio marito

Ciao ragazzi, vi ricordate di me? Non scrivo da tanto tempo ma vi leggo spessissimo. Ho un problema che non... Il mio lui fuma solo sigari cubani, ma non spessissimo.

Convivenza e

Carissime ragazze, ho un fidanzato che amo, abitiamo insieme da poco più di un anno e siamo felici. Unico problema... il rispetto c'è, per dev'essere anche un "venirsi incontro".

Fuma di nascosto da me

Ciao ragazze e ragazzi! Quando ho conosciuto il mio ragazzo (4 anni fa) lui era un fumatore di quelli da due... non convincerlo che la propria lo è, se non addirittura ricattarlo.

Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO)

Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO) "Fumare mi piaceva. O almeno, pensavo mi piacesse. Essendo un medico Essere stato un fumatore è stata un'esperienza positiva, perché ogni volta che sono davanti a qualcosa di scoraggiante, per cui mi trovo a mettere in dubbio le mie capacità, penso a questo risultato che ho ottenuto lavorando con la mia mente.



Come smettere di fumare gratis: l'unica soluzione efficace

Ti spiego come smettere di fumare, gratis, spiegandoti perché è difficile, dove sta il vero problema e come eliminarlo per sempre, senza ricadute!
Chiaro il concetto?

