

## Ho Smesso Di Fumare E Sto Benissimo

### 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 più 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 più 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 più ←

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←



## Discussione: Ho smesso di fumare

16760 14 mesi fa ho smesso di fumare;fumavo da circa 20 anni ed ero a 45 sigarette al giorno;nonostante ripetuti tentativi di smettere,alla fine ho sempre ricominciato.Poi un giorno ho scoperto un libro di un certo Allen Carr (gia menzionato nel forum) dal titolo irritante "E' facile smettere di fumare se sai come farlo"...ho cominciato scetticamente a leggere quel libro ma, ancora prima di finirlo, ho terminato l'ultimo pacchetto di sigarette e non ne ho piu comprati;u incredibile quanto questo sia

E' stato davvero facile smettere di fumare, anche se mi rendo conto di quale potessere essere il mio pensiero leggendo questa frase allora, da fumatore. Auguri ed un caro saluto

## Discussione: prime ore

1895 Ciao a tutti, sono esattamente 48 ore che non fumo. Ho preso questa decisione improvvisamente. E' dura!! Non credevo di essere un vero tossicodipendente! A volte sto proprio male fisicamente! Ho 26 anni, fumo da quando avevo 16 anni: 20/30 al giorno. Sto trovando molto sollievo navigando in rete e leggendo le opinioni di altre persone, quindi scrivo anch'io la mia. Bevo, bevo e bevo, da stamattina sto ad un litro e mezzo d'acqua. Ho appena finito la terza bottiglia e comincio con la

Ciao a tutti,  
sono esattamente 48 ore che non fumo. Ho preso questa decisione improvvisamente. E' dura!! Non credevo di essere un vero tossicodipendente! A volte sto proprio male fisicamente! Ho 26 anni, fumo da quando avevo 16 anni: 20/30 al giorno. Sto trovando molto sollievo navigando in rete e leggendo le opinioni di altre persone, quindi scrivo anch'io la mia.

## Discussione: Smesso di fumare da giorni: considerazioni e sensazioni

50156 Salve ragazzi, mi chiamo Roberto e, complice un brutto episodio in famiglia legato al fumo di sigaretta, ho deciso di smettere di colpo, in maniera netta e irreversibile! Ho 28 anni e fumavo da quando avevo 16/17 anni, tirando una media direi 15 sigarette al giorno per 11 anni. Ho smesso esattamente il 29 ottobre e, ad oggi, posso affermare che: 1 a livello psicologico è abbastanza pesante, il desiderio di fumare una sigaretta dopo i pasti è forte, ma si resiste, in più ansia e Ho smesso esattamente il 29 ottobre e, ad oggi, posso affermare che:



## Ho Smesso Di Fumare E Sto Benissimo

Tobacco Stop Center offre testimonianze di ex fumatori  
Tutto procede bene. Sono molto contento

### Quella volta che decisi di smettere di fumare

Quella volta che decisi di smettere di fumare di Giulio Scarantino Cosa si prova? È un insieme di sensazioni, di emozioni che si mescolano. Un po' come quando ti Perché smettere di fumare è così importante? Non potevo capirlo prima. Adesso sì. Perché adesso non è prima. Decidere di smettere fumare è in realtà **un atto di fiducia** a ciò che sarai dopo.

Smettere di fumare, adesso ho capito, significa **liberarsi dalla dipendenza**. La dipendenza è **rendersi schiavi**, è un'offesa all'intelletto, è maltrattare la propria libertà. Venir meno all'unica regola che ci distingue dagli animali: non essere schiavi dell'istinto ma decidere autonomamente. Quella regola che ci rende uomini: **non essere schiavi**.



### Discussione: Ho smesso di fumare un mese fa

I primi giorni tutto bene... Non ho mai avuto una dipendenza assoluta dal fumo e rinunciarsi non è stato un grosso problema, ogni tanto lo facevo già

Prova con la Valeriana ti rilassa e cosm rischi di non sbroccare (dovesse mai capitare, eh)



### Smettere di Fumare è Facile Seguendo Queste 3 Semplici Regole

Metti subito in pratica queste 3 semplici regole. Scopri che smettere di fumare è facile in realtà è facile. Basta sapere come fare. Ti aiuterà a vivere quest'esperienza in maniera positiva.



## **Menu di navigazione**

Menu di navigazione Forum Scommetti che smetti Discussione: Giro di boa - Riprendere a dormire Autore Messaggio ROSA IMMACOLATA SCIONE  
GASPARINI Lunedì 11/05/15 11:38  
*Mercoledì 16/05/12 14:15*

## **Alcune persone parlano della volta che hanno smesso di fumare erba per sempre**


Stavo lì seduto con un cannone in mano e un gusto metallico in bocca, e ho pensato, "Ma che è? Non mi piace nemmeno più."  
Per un paio d'anni, a partire dai 18, ho fumato erba ogni giorno. Questo mi ha avvicinato a un nuovo genere di persone, molto più aperte di quelle che conoscevo prima. Sicuramente le proprietà di apertura mentale della marijuana mi hanno aiutato a capire alcune cose importanti sulla vita e su me stessa.




## Ho Smesso Di Fumare E Sto Benissimo


Ho Smesso Di Fumare E Sto Benissimo 15 anni di stupidità per capire come liberarmi dal fumo e tanti tira-e-molla senza i benefici di cui parlavano tutti. Ecco come è andata: Che si

Tanti anni fa ho iniziato con Antonio a cantare nel coro (di Fonni) e un bel giorno, ci siamo accorti di quante difficoltà avevamo nel prendere le note, e ci siamo resi conto di quanto fossimo ostacolati dal fumo, così quasi per scherzo ci siamo detti “*che facciamo? smettiamo?*” L’abbiamo proprio pensata al plurale, e durante i momenti bui, ci sostenevamo pensando a quanto avremmo cantato bene quella sera, se solo avessimo tenuto duro per qualche ora...

 **successo!**

----- astinenza -----

 **La tua motivazione**

 cerotti  
sigaretta elettronica  
ausili vari