

## Ipnosi Per Smettere Di Fumare Bergamo

### 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 pò 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](#) ←



### CENTRO ANTIFUMO BERGAMO

Solo nel centro antifumo di Clusone, in provincia di Bergamo viene praticato l'esclusivo Metodo Zuffante®, il trattamento antifumo non invasivo che ha permesso a migliaia di clienti venuti da tutto il mondo, di trovare la soluzione definitiva per smettere di fumare.

Non solo: il trattamento proposto da Stefano Zuffante si basa su un'unica seduta, durante la quale si procede a una stimolazione dolce e non invasiva di un punto particolare dell'orecchio. Con il Metodo Zuffante®, si verifica un immediato aumento della produzione di endorfine con conseguente sensazione di soddisfazione psicofisica, e dunque l'annullamento dei fastidiosi sintomi da crisi di astinenza da nicotina.



Secondo un'indagine DOXA pubblicata nel 2014 per conto dell'Istituto Superiore della Sanità e dell'Osservatorio Fumo Alcol e Droga, sono circa 11 milioni i fumatori nel nostro Paese. Il terapeuta induce lo stato di Ipnosi attraverso tecniche di comunicazione che aiutano il paziente a concentrarsi sul proprio mondo interiore raggiungendo contemporaneamente uno stato di benessere e rilassamento.



## Emma Gasperoni, IpnoBenessere

Emma Gasperoni, IpnoBenessere Stare bene come scelta Smettere di fumare? In 2 ore con l'ipnosi! Smettere di fumare? In 2 ore con l'ipnosi! Se non ne puoi più e vuoi. Mi viene spesso rivolta la domanda: «Solo un paio d'ore?» con un'espressione di stupore e incredulità da parte di fumatori che hanno collezionato una ricca serie di tentativi falliti con sistemi semplicemente sbagliati. Sì, con il **metodo ipnotico giusto** e un po' di buona volontà anche tu puoi vincere quell'abitudine nociva. Diversi anni fa **io stessa ho smesso in una seduta** proprio con questo metodo straordinario. Lo volevo – ero stanca di ansimare penosamente dopo ogni corsetta per prendere il tram al volo, per non parlare del supplizio dei 91 gradini quando l'ascensore era in *panne*.



## Ipnosi per smettere di fumare

Come funziona l'ipnosi per smettere di fumare e un video per provarla gratuitamente. Cosa ti serve per rendere efficace l'ipnosi. Ti sei mai chiesto come funziona (e se funziona) l'ipnosi per smettere di fumare?



## Ipnosi Per Smettere Di Fumare Bergamo

La metodologia che applico per aiutare a smettere di fumare richiede di solito una sola seduta, e nel tempo ha dimostrato un ottimo tasso di successo. Ti hanno detto che smettere di fumare fa ingrassare.

## 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 e 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; 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 fumo, 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 sentirsi etichettata come "ex fumatrice". Da un punto di vista pratico le suggestioni ipnotiche agiscono per limitare la piacevolezza e l'intensità della sensazione del fumare, ed aiutano a modificare sia consciamente 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.

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 fumo, 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.



## IPNOSI: UN RIMEDIO EFFICACE PER SMETTERE DI FUMARE

IPNOSI: UN RIMEDIO EFFICACE PER SMETTERE DI FUMARE IPNOSI: UN RIMEDIO EFFICACE PER SMETTERE DI FUMARE La maggior parte dei fumatori è attaccata a una abitudine che detesta. Sembra un paradosso

- Si ha la sensazione di dover smettere, ma si preferirebbe non farlo
- Non ci si sente davvero pronti o non è il momento giusto
- Il pensiero di smettere deriva dalla richiesta di altri (genitori, partner, figli)

**LASCIA LA TUA MAIL**  
**E SCARICA GRATIS L'EBOOK**  
**"COME SMETTERE DI FUMARE"**

### Ipnosi: cerchi un psicologo a Milano o Monza? Ipnologo, ipnoterapia, ipnosi regressiva: una guida completa

Leggi la guida completa su ipnosi, ipnoterapia e ipnosi regressiva. Scopri come Annalia Farina ottiene risultati in pochi mesi aiutando le persone a trasformare la propria vita. Leggi le esperienze dei clienti che hanno già superato ansia, depressione, attacchi di panico, ipocondria, e raggiunto obiettivi di carriera.

#### 2. Ipnosi regressiva

### Cinque metodi naturali per smettere di fumare

Meditazione, agopuntura, ipnosi, automassaggio e chiacchiere: ecco gli aiuti per smettere senza effetti collaterali

IPNOSI – Chi l'ha provata, magari dopo vari tentativi di smettere andati «in fumo», la caldeggia senza se e senza ma. L'ipnoterapia, sempre più popolare anche tra i VIP, è una forma di psicoterapia molto valida per sbarazzarsi delle cattive abitudini. Attraverso questo processo, il terapeuta riesce a trasmettere in modo molto efficace al subconscio del paziente la motivazione a smettere, le conseguenze positive del farlo e quelle negative del rimandare ancora. Uno studio condotto dal Centro Medico VA di San Francisco con l'[Università della California](#) ne ha dimostrato l'efficacia, persino maggiore per pazienti che in passato hanno dovuto combattere la depressione o altri disturbi psichiatrici.



### Come smettere di fumare

Come smettere di fumare? Conosciamo tutti i rischi per la salute derivati dal fumo, ma ciò non rende più facile rinunciare all'abitudine. Che tu sia un fumatore occasionale o da una vita, – impara a mangiare consapevolmente: rimuovendo le distrazioni quando mangi, è più facile concentrarsi su quanto stai mangiando e sintonizzarti sul tuo corpo e su come ti senti veramente. Sei davvero ancora affamato o mangi per un'altra ragione?