Voglio Ricominciare A Fumare

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 và 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 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 ←

Voglio Ricominciare A Fumare

Il nuovo libro di Giacomo Papi, che ha letto il manuale di Allen Carr e ha capito che Carr si sbaglia
Fu in questa disposizione d'animo che trovai il libro sotto l'albero e che Allen Carr entrò nella mia vita. Per quindici giorni il libercolo stazionò minaccioso sul mio comodino. Lo osservavo di sottecchi prima di spegnere la luce, qualche volta avevo perfino avuto l'ardire di prenderlo in mano e di leggere la quarta di copertina. Poi, lo riponevo, quasi bruciasse. Mi faceva paura. Ma Allen, immancabilmente, a ogni estemporanea apertura, mi dimostrava che lui lo sapeva che cosa stavo provando, che lui li capiva i miei sentimenti e, soprattutto, mi era così vicino da sentirsi autorizzato a darmi del tu.

Ricominciare a fumare se sai come farlo

Smettere di fumare ormai è diventato facile e indolore. Ma quali conseguenze ha portato questa ventata di salutismo? Che le industrie del tabacco sono...
Secondo Allen Carr il vizio del fumo è un vero è proprio "mostriciattolo" che si nutre di nicotina e seguendo il suo metodo imparerete ad ucciderlo in modo atroce e lento. Bene. Ora vi chiedo: "Chi siete voi per sostituirvi a Dio e allo Stato e uccidere una vita umana che portate in grembo?". Ridate vita al vostro mostriciattolo che vi ha tenuto compagnia durante tutti questi anni! Ora non è che perché un figlio è brutto dovete ucciderlo. Basterà fare un tiro di sigaretta e il vostro piccolo Lazzaro ritornerà a vivere. Siate dei buoni cristiani, aiutate una vita a rinascere!

Fumo: il cervello rivela se chi ha smesso ci ricascherà

Fumo: il cervello rivela se chi ha smesso ci ricascherà L'astinenza provoca in alcuni individui cambiamenti che li rendono più vulnerabili e possono spingerli a riaccendere la sigaretta
"Questa è la prima volta che i cambiamenti nella **memoria di lavoro** indotti dall'astinenza hanno dimostrato di poter prevedere con precisione la ricaduta nei fumatori", ha dichiarato l'autrice Caryn Lerman, professoressa di pschiatria e direttrice del Centro per la ricerca Interdisciplinare sulla Dipendenza da Nicotina della Penn. Di che cambiamenti si tratta? Coloro che avevano ricominciato a fumare presentavano una minore attività nella **corteccia prefrontale dorsolaterale** sinistra che controlla le funzioni esecutive, come la memoria di lavoro, rispetto ai partecipanti che erano riusciti a smettere.

Se ricominci a fumare, smettere di nuovo diventa molto più difficile

Tra cerotti e sigarette elettroniche, il numero dei fumatori che cercano di smettere è continuamente in crescita. Ma se poi si ricomincia, smettere di nuovo diventa molto più difficile—e io lo so bene, visto che ho smesso per ben tre volte.
I fumatori, come qualsiasi comico da varietà può confermare, sono una razza in via di estinzione. Negli Stati Uniti quelli adulti sono meno del 18 percento; negli anni Settanta, raggiungevano il 37 percento. Le sigarette stanno scomparendo con l'affermarsi di una generazione che è cosciente dell'inutilità della propria esistenza e della profonda insensatezza di quest'universo ma non sfrutta questa consapevolezza per fumarci su.

Discussione: Perchи si ricomincia

25847 Perchи, dopo aver LOTTATO per un lasso di tempo piщ o meno lungo, si riprende a fumare , cadendo in un senso di sconforto, sentendosi totalmente falliti e vuoti dentro, non и possibile pensarci un attimo prima di dare quel maledetto tiro che ti fà crollare tutti i sacrifici che hai fatto !!!!!!????? Tranquilli !!!!!!..... non ho ricominciato, la mia и solo curiosita, fiducioso e felice di farne parte, attendo risposte dal forum.....ciao.
E' vero! non e' l' />

Discussione: Aiuto ho ripreso a fumare

42352 12 anni senza fumare e una crisi matrimoniale mi ha fatto ricominciare..и 6 mesi che fumo..non voglio essere di nuovo schiavo della sigaretta ma faccio fatica a trovare la volonta che un tempo mi ha aiutato a smettere di fumare.. Mi sento una *****..
Ciao Loris e benvenuto! Anche a me, tanti anni fa, una crisi di coppia mi mise ko e ripresi a fumare dopo aver smesso per tre anni.
Anche io rimasi male e mi sentii peggio quando mi accorsi che rifumavo come e forse anche piщ di "prima", oltre naturalmente al dispiacere connsso con la fine di una storia.
Se sono sei mesi che hai ricominciato, potrebbe anche essere arrivato il momento "giusto" per rismettere e la primavera - lo dico per esperienza - и una stagione propizia allo smettere.
Certamente, come saprai, ci vuole volonta e questa perт viene supportata in maniera straordinaria dalla **motivazione:** se tu adesso ce l'hai oppure te la trovi (puт essere anche qualcosa di banalissimo), ti potra essere d'aiuto per superare i primi momenti, le prime ore e giorni, di fatto quelli piщ duri.
Secondo me, ce la fai. Vienici a trovare quando vuoi che siamo qui ad aiutarti e a cercare di rispondere ai tuoi quesiti.

Discussione: Ma una ricaduta capita mai a nessuno

24372 Salve a tutti, leggo il forum da quando ho iniziato a non fumare. Io sono uno dei tanti fans di Carr (easyway method o metodo facile) e debbo dire e' l'unico che fino ad ora mi abbia convinto. Ho "cominciato a non fumare" per un po' di tempo 3 anni fà ma ripresi. Poi prima di natale ho voluto ripercorrere la strada. Letto di nuovo il libello, fumata la mia ultima sigaretta e mandato alla malora il pessimo odore che mi circondava. I primi tre quatro giorni sono stati confusi, poi il

> Salve pluto benvenuto!
> La gente che fuma dopo anni,riprende il piú delle volte perché si sente "al sicuro" ha scampato il pericolo e si giustifica con . "adesso sono io il padrone della mia vita". posso anche fumarne "una"!(tu che sei un Carreniano sai a che mi riferisco).

Voglio Ricominciare A Fumare

Una sola, giusto per ricordarmi com'è il sapore. Per il gesto e per quell'odore, il rito, associato al piacere dell'incontro, del dibattito. Una al mese, **All'inizio la forza di volontà mi ha aiutato. Poi, con il tempo, mi ha fregato la consapevolezza.** "Lo so controllare, il mostro" dicevo. Mentivo. Perché è inutile essere bugiardi con se stessi, smettere di fumare è difficilissimo. E quando ci riesci devi convincerti di starne più alla larga possibile perché il rischio di riprendere è sempre dietro l'angolo: non c'è ex fumatore a cui ogni tanto, non torni in mente la maledetta bionda.

Ho smesso di fumare e non voglio ricominciare: come fare

Ho smesso di fumare. Come smettere di fumare senza ricadute. Metodo infallibile. Voglio smettere di fumare da solo. Benefici per smettere di fumare.
Il vero scoglio da superare sono le ricadute quando ti senti meglio, quando respiri bene, quando hai energia e risultati nella vita, e allora scatta il mostro della dipendenza che ti farà pensare: ma **cosa vuoi che mi faccia una sola sigaretta il giorno di Natale con famiglia e amici**?

Voglio Ricominciare A Fumare

Voglio Ricominciare A Fumare La sigaretta non mi и mancata granchи in questo periodo, ma mi sono sentito spento, a volte depresso e triste piщ del normale, quasi assonnato, tranne i primi
E' capitato anche a voi di avere questi cali fisici e di concentrazione una
volta smesso ? C'и qualcuno che studia e si trova nella mia stessa
situazione ?
Comunque tra pochi mesi prometto che smetto di nuovo !!