

Giacomo Bruno

NO FUMO



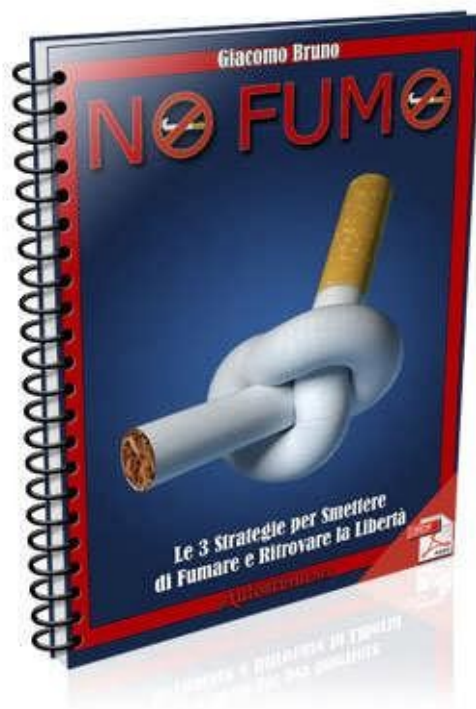
**Il Metodo Definitivo per Smettere
di Fumare e Ritrovare la Libertà**

Autostima.net

Giacomo Bruno

Capitolo 1 estratto da:

NO FUMO



**Il Metodo Definitivo per Smettere
di Fumare e Ritrovare la Libertà**

Titolo

“NO FUMO”

Autore

Giacomo Bruno

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Smettere di Fumare	pag. 7
Giorno 2: Il Metodo “No Fumo”	pag. 25
Giorno 3: Allineamento Personale	pag. 38
Giorno 4: Esercizi di Allineamento	pag. 65
Giorno 5: Convinzioni Potenzianti	pag. 90
Giorno 6: Abitudini Vincenti	pag. 120
Giorno 7: Tecniche Pratiche	pag. 145
Conclusione	pag. 159

Introduzione

Il *metodo “No Fumo”* ti aiuterà a dire addio al vizio del fumo grazie a 3 specifiche strategie per smettere di fumare ovvero l'**allineamento**, le **convinzioni** e le **abitudini**. Utilizzeremo una tecnologia mentale denominata Programmazione Neuro-Linguistica (PNL).

La PNL, negli ultimi 30 anni, ha estratto e modellato le strategie delle persone di maggior successo in tutti i campi ed anche di coloro che sono riusciti a smettere di fumare da soli. Lo ha fatto per carpire le tecniche e le strategie più efficaci per abbandonare la dipendenza dal tabacco in maniera rapida, veloce e duratura e ritrovare la propria libertà.

Possiamo farlo attraverso il processo di allineamento, che ci aiuta ad andare profondamente dentro di noi e lavorare sulle nostre capacità. Molte strategie, infatti, falliscono perché si fermano ai comportamenti, non essendo in realtà supportate da una reale convinzione. Viceversa, impegnandoti con costanza e

grazie all'aiuto del *metodo "No Fumo"*, riuscirai a smettere di fumare in maniera veloce e duratura.

Ma non ci fermeremo qui, andremo ancor più in profondità e toccheremo le nostre convinzioni che, spesso, sono condizionate da chi ci circonda e dalla cultura che ci è stata trasmessa; tutti limiti che ci impediscono di smettere. Capiremo perché è difficile dire addio al fumo e come farlo in maniera facile, veloce e definitiva grazie al *metodo "No Fumo"*.

Buona lettura!

Giacomo Bruno

GIORNO 1: SMETTERE DI FUMARE

Vedremo ora alcune tecniche che ti aiuteranno a smettere di fumare in maniera facile, veloce e definitiva. Capiremo perché molte persone che tentano di farlo e che inizialmente riescono anche a mantenere il punto, dopo qualche giorno o settimana riprendono con ancor maggiore accanimento.

A questi meccanismi risponde, con le strategie che ho codificato nel *metodo "No Fumo"*, la PNL, la scienza dell'eccellenza umana e di ciò che funziona per definizione. Richard Bandler e John Grinder, i due fondatori, la crearono quasi per caso negli anni '70, semplicemente modellando persone di successo, grandi terapeuti, comunicatori e leader. In tal modo sono riusciti ad estrarre tecniche e strategie, utili per se stessi e da trasmettere agli altri, per riuscire al meglio.

Se qualcosa funziona, occorre cercare di capire il perché ed il come, estrarre dei modelli, impararli, provarli su se stessi, cercare di ottenere dei risultati ed, infine, trasmetterli agli altri.

Ad esempio, per facilitarti, potresti chiedere aiuto al tuo amico o al collega di lavoro che ha già smesso senza aver più desiderio di toccare una sigaretta.

SEGRETO n. 1: Facilita il tuo NO al fumo modellando un tuo collega di lavoro o un tuo amico che ha già smesso di fumare.

Sarebbe il modo migliore perché, fra l'altro, si tratta di una persona che frequenta il tuo stesso ambiente ed ha, quindi, problematiche simili alle tue. Vivete i medesimi momenti di stress e tensione e sarebbe, quindi, assai interessante capire come riesce, senza bisogno del fumo, a gestire le difficoltà quotidiane, ed imitarlo. Imparare da lui, nel tuo contesto quotidiano, è probabile che funzioni assai meglio che non partecipare ad un corso su come smettere di fumare.

Ad ogni modo, oggi vedremo delle tecniche funzionanti e assai pratiche proprie del *metodo "No Fumo"* per smettere di fumare e far smettere gli altri. Vedrai che già a fine lettura ti sarai convinto che è opportuno smettere di fumare per ritrovare la

libertà perduta. Avrai tecniche che potrai applicare tranquillamente, senza avere grandi basi di PNL: non è necessario. Potrai sperimentarle e procedere da solo, vedrai, non è affatto complicato.

Ma c'è di più, le tecniche del *metodo "No Fumo"*, che oggi apprenderai, sono applicabili per liberarti da qualsiasi vizio o abitudine che vuoi eliminare perché la consideri errata, non solo il fumo. L'uso del *metodo*, unito al tuo impegno, ti permetterà di ritrovare la libertà perduta, di sentirti maggiormente congruente e a posto con te stesso, quindi, di vivere più serenamente.

Ad esempio, io propongo alcuni di questi esercizi durante i miei corsi di leadership allo scopo di migliorare la capacità di gestirsi dei miei allievi. Grazie a questi strumenti si riesce a trovare quella coerenza di obiettivi che aiuta a sentirsi meglio ed a comportarsi in maniera congruente rispetto ai propri valori ed alle proprie convinzioni.

So che molte persone si chiedono se sia mai possibile riuscire, in una sola giornata, a smettere per sempre. Io rispondo che, pur non essendo semplicissimo, seguendo con impegno il *metodo* “*No Fumo*” si può fare.

Richard Bandler, fondatore della PNL nonché creatore della tecnica per curare le fobie in cinque minuti ci dice che: “Il cambiamento avviene velocemente o non avviene affatto”. Le fobie possono essere curate poiché ogni fobia non è altro che una neuro-associazione e, come tale, può essere modificata.

Può succedere, magari da bambini, di essere morsi da un cane e, nei pochi secondi in cui questo avviene, di sviluppare avversione e paura nei confronti dei cani. Da quel momento in poi, si avrà paura ogni volta che si vedrà un cane, perché, ogni volta, il cervello ci ricorderà l’incidente avuto da bambini.

Secondo Bandler, infatti, così come una fobia nasce velocemente in seguito all’innescarsi di un dato meccanismo psichico, attivando il meccanismo inverso, la stessa fobia può scomparire altrettanto velocemente.

Sono tanti i motivi per cui puoi aver iniziato a fumare. Da ragazzo, ad esempio, di solito si fa per sentirsi più grande e in questo c'è una coerenza di fondo perché si è assai allineati alle proprie convinzioni ed alla propria identità. Un adolescente ha l'obiettivo di sentirsi più grande e sa che, nel gruppo cui aspira entrare per sentirsi tale, tutti fumano, che fa? Ovviamente inizia a fumare, il ragionamento fila, ti pare?

Quel ragazzo crescerà e, arrivato a 25-30 anni, non avrà più bisogno di sentirsi “grande”, purtroppo, però, ormai avrà preso il vizio del fumo che non lo abbandonerà, anzi, lo imprigionerà sempre più, facendolo star male per tutta la vita. Pur non essendoci più le motivazioni iniziali e, quindi, potendo smettere, non lo fa perché ormai ha acquisito l'abitudine, o, meglio, il vizio del fumo.

Per lo stesso principio, chi intraprende un lavoro e, per ottenere il massimo dei risultati, decide di restare in ufficio per 12 ore al giorno ottiene sì, la libertà economica, ma perde la libertà personale e la serenità, perché si fa terra bruciata intorno! Va

avanti a lavorare come un matto dalla mattina alla sera per tutta la vita, arriva ad 80 anni e cosa ha ottenuto? Sì, magari ha una grande azienda con molti dipendenti ma non ha costruito nulla a livello affettivo.

Come vedi, può esserci incongruenza tra le motivazioni iniziali che ti hanno spinto ad iniziare a fumare ed il tuo percorso attuale. Io, ad esempio, ho un amico avvocato, molto bravo ed appassionato al suo lavoro. Talmente bravo che, in poco tempo, si è ingrandito moltissimo e da che lavorava solo, ha messo su un grande studio con molti collaboratori. A quel punto, mentre prima era sempre in udienza a contatto con la gente, poi era sempre in ufficio e, in udienza, mandava i suoi collaboratori.

Potrebbe sembrare un grosso passo avanti, non per lui però, che si era molto intristito a far quel tipo di vita e si è rivolto a me sperando che potessi aiutarlo a superare il senso di insoddisfazione che provava. Gli ho consigliato di tornare a seguire qualche pratica di persona, magari le più importanti, perché ciò che lo rendeva felice era, in realtà, il contatto con i suoi clienti e l'aiuto dato al prossimo.

Come vedi, era arrivato ad un dato risultato spinto dalla passione per la sua professione (motivazione iniziale), poi, però, si era trovato assai stretto ed infelice nel ruolo di chi è tutto il giorno in ufficio a metter firme (situazione attuale), ed ha avuto bisogno di tornare in prima linea per sentirsi allineato con se stesso.

SEGRETO n. 2: Ora non hai più le motivazioni che avevi quando hai iniziato, quindi non ha più senso fumare: è ora di dire NO al fumo!

Sì, è un po' come la storia di quel messicano che viveva, placido e felice, in un'isola del Pacifico. La sua vita scorreva tranquilla: la mattina si alzava con calma, faceva colazione e poi andava un po' a pescare, quel tanto che poteva bastare per sfamare se stesso e la propria famiglia. Tornava a casa, giocava con i figli, la sera usciva un po' con gli amici e, infine, andava a dormire felice e contento della sua giornata.

Un bel giorno arriva un americano, vestito in giacca e cravatta, a bordo di un grosso motoscafo. Non appena messo piede a

terra si guarda intorno e pensa che l'isola è davvero bellissima ed ha voglia di conoscere la gente del luogo. Vede il messicano pescare ed esclama: "Che bel pesce, dev'essere davvero buono!", poi, incuriosito, chiede: "Quando tempo hai impiegato per pescarlo?" "Beh, più o meno un'ora, credo" "Se ti fermassi un'oretta in più potresti pescare più pesce, con una parte sfameresti la tua famiglia ed il resto potresti venderlo al mercato e guadagnare un po' di soldi, ti pare?". Il messicano replica: "A me non serve, ciò che pesco basta per sfamare me e la mia famiglia", e l'americano: "Sì, ma se vendessi una parte del pesce al mercato, potresti guadagnare dei soldi da investire nell'acquisto di un bel peschereccio." "Ah, e a cosa mi servirebbe un peschereccio?" "Potresti andare in mare e prendere una grande quantità di pesce, rivenderlo al mercato e guadagnare davvero moltissimi soldi. Tra qualche anno, con un po' di fortuna, potresti avere una intera flotta di pescherecci con la quale esporteresti il pesce in tutte le isole limitrofe guadagnando moltissimo!" "Ah, davvero? E che me ne farei di tanti soldi?" "Beh, da qui a vent'anni potresti aver messo su un impero del pesce, esporteresti non solo nelle isole, ma anche sulla terraferma, guadagnando milioni e milioni di dollari" "Sì?

E poi?” “E poi tra 40 anni andrai in pensione, potrai alzarti la mattina con calma, fare colazione e andare un po’ a pescare. Tornare a casa dalla tua famiglia e vivere sereno finché non andrai a letto contento della tua giornata...”. A ben vedere al messicano non serviva tutto questo cammino perché possedeva già tutto ciò che gli era necessario per essere felice, la possibilità di vivere, anche con scarsi mezzi finanziari, una vita tranquilla e serena.

Se abbiamo chiari i nostri valori, sappiamo chi siamo e conosciamo le nostre convinzioni, possiamo evitare di faticare inutilmente nel tentativo di ottenere ciò che già abbiamo. La confusione è data dalla mancanza di chiarezza interiore e da una visione un po’ distorta del futuro comune a molti.

La PNL ci dice che aver chiari i propri valori, le proprie convinzioni e l’indirizzo della propria vita ci può anche aiutare a smettere di fumare e ritrovare la nostra libertà; il *metodo “No Fumo”* può esserti assai utile per raggiungere questo risultato.

SEGRETO n. 3: Se hai chiari i tuoi valori, conosci te stesso e le tue convinzioni, puoi evitare di faticare inutilmente cercando di ottenere ciò che già hai.

Ho letto molti libri sullo smettere di fumare, uno dei più famosi è quello di Allen Carr, intitolato “E’ facile smettere di fumare se sai come farlo”. Si tratta di un testo assai interessante che consiglio ai fumatori perché è davvero efficace. L’autore afferma di essere in grado di convincerti a smettere di fumare entro il tempo che impiegherai a leggerlo.

Allen Carr è poi anche l’inventore del metodo per smettere di fumare denominato “Easyway”, ovvero “modo semplice”, che si basa essenzialmente sull’esistenza di due figure, ovvero due “mostri”, come dice lui stesso. Il primo vive all’altezza dei nostri polmoni ed è il piccolo mostro della dipendenza dal fumo, il secondo, assai più inquietante, è il grande mostro delle convinzioni.

La nicotina è una droga a tutti gli effetti e basta assumerne una dose anche piccolissima, come quella contenuta in una

sigaretta, per creare tossicodipendenza. Dato che il nostro piccolo mostro interiore ogni tanto ha bisogno di essere sfamato, non appena svanisce l'effetto della nicotina presente nel nostro corpo, abbiamo bisogno di introdurne di nuova con un'altra sigaretta.

Ecco perché, come dice Carr, non serve ridurre. Se tu fumi tre pacchetti al giorno e decidi di ridurre e fumare solo dieci sigarette al giorno, la dipendenza rimane comunque poiché la nicotina è sempre in circolo nel tuo organismo.

Certo, i polmoni ne risentono di meno – meglio dieci che sessanta! – però non risolvi il problema. Anche perché, se fumi sessanta sigarette al giorno, alla fine non ne senti neanche più il gusto, al contrario, se ne fumi dieci, queste divengono desiderabilissime. In questo caso risulta ancor più forte ciò che in PNL definiamo **ancoraggio**, ovvero l'associazione tra stimolo, sigaretta e piacere di fumarla.

Forse sai che, nel nostro cervello, si stabiliscono legami tra diversi neuroni ogni volta che mettiamo in atto un nuovo

comportamento. Più volte ripetiamo il medesimo comportamento, più intenso è il legame tra di essi e più difficile, conseguentemente, diviene da spezzare.

SEGRETO n. 4: La nicotina è una droga a tutti gli effetti, ne basta una dose anche piccolissima, come quella contenuta in una sigaretta, per creare tossicodipendenza.

Per cui ogni volta che porti alle labbra una sigaretta, appaghi il bisogno del piccolo mostro che, dal tuo interno, te la richiede. Ecco perché, se lavori solo a livello dei tuoi comportamenti, pur smettendo per un certo lasso di tempo, prima o poi ti concederai lo strappo di un'altra sigaretta cui se seguiranno mille altre e tornerai ad essere intrappolato nel vizio.

Stesso discorso vale per i surrogati della sigaretta, dice Carr, come i cerotti o le gomme da masticare alla nicotina. Sì, possono servire per spezzare momentaneamente l'abitudine, ma poi? La nicotina resta in circolo, sfami il piccolo mostro nei tuoi polmoni e mantieni la dipendenza.

Ovviamente, il tipo di dipendenza che suscita la nicotina non è deleterio come quello dell'eroina. Pur provocando crisi di astinenza, esse non sono vistose e distruttive come quelle che producono le droghe pesanti. Tuttavia è ugualmente fortissima la resistenza a smettere per chi fuma. Io, ad esempio, ho un'amica che non verrebbe mai ai miei corsi per smettere di fumare tanto è viziata, perché ha troppa *paura di smettere*.

Vedremo poi quali sono le motivazioni per cui non si vuol neanche sentir parlare di smettere. Tempo fa, durante un corso sul relax e gli stati di rilassamento, ho chiesto ad uno dei miei allievi, che sapevo essere fumatore, di rendersi disponibile per una dimostrazione. Gli ho detto che avremmo applicato gli stati di relax e le suggestioni avendo come obiettivo lo smettere di fumare. Inizialmente ha fatto una faccia spaventatissima! Io l'ho tranquillizzato garantendogli che gli avrei solo fornito suggestioni affinché potesse smettere di fumare, lasciandogli comunque la scelta se farlo o meno. Così ho fatto, affinché fosse libero di optare per la via più giusta da seguire, prendendosi la responsabilità delle proprie azioni.

SEGRETO n. 5: Con il *metodo “No Fumo”* scegli la via più giusta da seguire prendendoti la responsabilità delle tue azioni.

Sei sarai trainer di PNL o nel coaching in generale, lavorando con un'altra persona, ricordati di trasmettere l'idea che la responsabilità di ciò che accadrà in seguito è condivisa tra te e lei. Se alleni una squadra di calcio puoi dare tutto te stesso ai tuoi ragazzi, insegnar loro le migliori strategie, aiutarli a mettere a frutto le tecniche più efficaci, ma se la squadra non ti segue, non c'è niente da fare, il risultato non si ottiene e i goal non si segnano. Per lo stesso principio, se fai coaching a qualcuno che vuol smettere di fumare, hai bisogno della sua totale collaborazione, altrimenti non otterrai nulla.

Devi sapere che ad Anthony Robbins, grandissimo formatore motivazionale e coach, nonché diffusore della PNL nel mondo, accadde di sentirsi accusare da un suo allievo di non averlo “programmato” a dovere. L'allievo, in sostanza, aveva preso alla lettera la denominazione “Programmazione Neuro Linguistica”, pensando che con il termine “programmazione” si

intendesse un vero e proprio reset del cervello dell'allievo, così come si fa con un computer. Si aspettava che, una volta programmato, non avrebbe più fallito ed, essendo fumatore, non sarebbe più caduto nel vizio. Era invece accaduto che, dopo aver smesso per un paio d'anni, in seguito ad un lutto e varie altre traversie personali, aveva ripreso più di prima ed attribuiva al suo coach la responsabilità per non averlo programmato per bene. Per evitare ulteriori fraintendimenti, Robbins cambiò il nome della PNL in Condizionamento Neuro-Associativo.

Motivò la sua scelta asserendo che il termine "Programmazione Neuro Linguistica" non fosse molto azzeccato perché faceva pensare che un coach avesse la capacità di "programmare" letteralmente il cervello di una persona, mentre non è assolutamente così. Era invece, a suo parere, molto più consono parlare di "Condizionamento neuro-associativo", in quanto un buon coach ha il compito di creare nuove associazioni, collegando dolore e non piacere all'atto del fumare. Starà poi all'allievo continuare a condizionarsi nel tempo tenendo vive le nuove associazioni così create. Sarà sua responsabilità continuare a lavorare su di sé. Se si lavora bene

sull'allineamento e sul condizionamento, si ritrova la libertà dal vizio ed il risultato ottenuto si mantiene per tutta la vita.

SEGRETO n. 6: Il *metodo "No Fumo"* ti aiuta a condizionarti positivamente ed a liberarti dal vizio, starà a te lavorare su te stesso per mantenere il risultato per tutta la vita.

Per lo stesso principio i miei allievi non possono pensare che io possa fare miracoli né che possa seguirli in maniera continuativa per tutta la vita bacchettandoli ogni qual volta sbagliano e premiandoli ogni qual volta fanno bene. Sta a loro, come ora sta a te, prendere la vera decisione e darsi la giusta motivazione usando le strategie del *metodo "No Fumo"* apprese per essere **non fumatori** da ora al resto della propria vita.

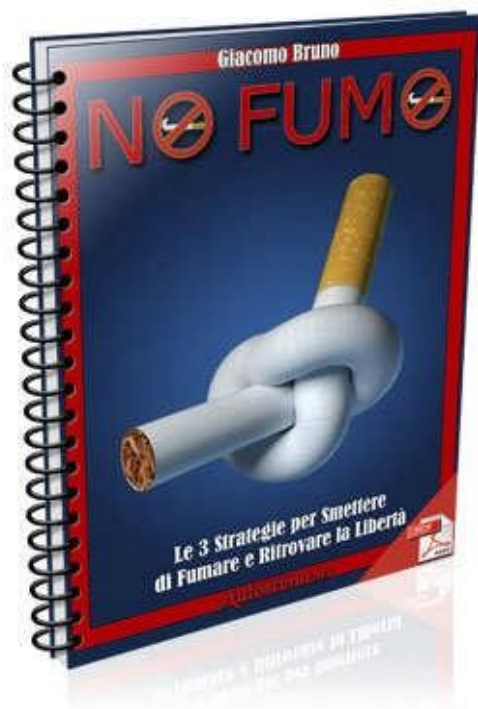
RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- SEGRETO n. 1: Facilita il tuo NO al fumo, aiutati imitando un tuo collega di lavoro o un tuo amico che ha già smesso di fumare.
- SEGRETO n. 2: Ora non hai più le motivazioni che avevi quando hai iniziato, quindi non ha più senso fumare: è ora di dire NO al fumo!
- SEGRETO n. 3: Se hai chiari i tuoi valori, conosci te stesso e le tue convinzioni, puoi evitare di faticare inutilmente cercando di ottenere ciò che già hai.
- SEGRETO n. 4: La nicotina è una droga a tutti gli effetti, ne basta una dose anche piccolissima, come quella contenuta in una sigaretta, per creare tossicodipendenza.
- SEGRETO n. 5: Con il *metodo “No Fumo”*, scegli la via più giusta da seguire prendendoti la responsabilità delle tue azioni.
- SEGRETO n. 6: Il *metodo “No Fumo”* ti aiuta a condizionarti positivamente ed a liberarti dal vizio, starà a te lavorare su te stesso per mantenere il risultato per tutta la vita.

Giacomo Bruno

Capitolo 1 estratto da:

NO FUMO



**Il Metodo Definitivo per Smettere
di Fumare e Ritrovare la Libertà**