

# 10 PASSOS PARA VOCÊ PARAR DE FUMAR.

Como parar de fumar e respirar livremente? Você pode ficar livre do tabaco! Para readquirir o controle de sua vida, leia todos os passos cuidadosamente. Então retorne ao começo e confirme cada passo à medida que você avança na direção da liberdade.

## PASSO 1 - ESCOLHA O SEU BENEFÍCIO FAVORITO

Para se manter longe do cigarro com sucesso você deve querer parar de fumar para o seu bem-estar. Quais dos seguintes benefícios você deseja?

Benefícios para a saúde:

- Menor risco de câncer, doenças coronárias, enfisema, derrames e acidentes.
- Aumento de energia. Maior sensação de bem-estar.

Benefícios econômicos:

- Mais dinheiro para gastar ou economizar.
- Menos doenças, gastos médicos, dano aos utensílios e posses.
- Mais oportunidades de emprego.

Benefícios sociais:

- Melhor aparência da pele, dentes e dedos.
- Ser uma pessoa mais cheirosa, com objetos mais limpos.
- Mais autoconfiança e influência sobre os outros.

## PASSO 2 - PREPARE-SE FISICAMENTE

Como um atleta em treinamento para as Olimpíadas, o seu sucesso em se libertar do fumo depende de uma preparação adequada.

Comece a:

- Dormir oito horas de sono por noite;
- Beber oitos copos de água diariamente;
- Comer uma refeição equilibrada pela manhã;
- Caminhar ligeiramente sempre que puder. Muitos que praticam exercícios aeróbicos regularmente perdem o desejo de fumar;
- Marque uma consulta para limpar os seus dentes imediatamente após a sua data de libertação.

## PASSO 3 - PREPARE-SE MENTALMENTE

Assim como um astronauta precisa praticar em um simulador antes de ir para o espaço, você precisa praticar mentalmente como você irá agir quando você se tornar um não fumante.

- Visualize-se desfrutando de todos os benefícios de viver livre do tabaco.
- Verbalize esta alegria repetindo freqüentemente: "Eu adoro estar livre do cigarro".
- Acredite que você esta se tornando livre do tabaco, e você será.
- Peça apoio moral a um amigo não fumante.

## PASSO 4 - LIBERTE-SE COM CERIMÔNIA

Quando chegarem o dia e a hora de sua libertação:

- Destrua todos os seus cigarros, cachimbos, isqueiros, cinzeiros, piteiras, seguradores, filtros, bolsinhas e todos outros utensílios de fumar.
- Diga aos seus amigos e familiares que você acabou de destruir o seu pior inimigo.
- Comemore (mas sem álcool).

## PASSO 5 - COMA E BEBA PELA VITÓRIA

Por um ou dois dias após você se libertar, concentre-se mais em líquidos do que em sólidos.

- Beba um copo de água sempre que tiver vontade de fumar.
- Beba suco de frutas para diminuir os sintomas da parada.
- Evite café, chá, bebidas de cola e álcool.
- Evite comidas gordurosas, carnes e lanches rápidos.
- Coma um café equilibrado todos os dias.
- Coma frutas e vegetais frescos, cereais não refinados e pão integral.

## PASSO 6 - DESCANSE E RELAXE

As pessoas freqüentemente fumam para reduzir o stress e a tensão, mas o descanso e o relaxamento desarmam a bomba do stress muito melhor do que o fumo.

- Adicione exercícios de relaxamento à sua rotina diária. Encontre um assento confortável e afrouxe as roupas apertadas. Tencione cada grupo de músculos no seu corpo e conte até cinco e depois relaxe contando até 10. (Ou substitua por qualquer dos seus exercícios favoritos de relaxamento).
- Tenha oito horas de sono todas as noites.
- Relaxe um dia por semana.
- Tire umas férias todo ano.

# 10 PASSOS PARA VOCÊ PARAR DE FUMAR.

## PASSO 7 - CONFIE NA AJUDA DE UM PODER MAIOR

Já que a fé pode remover montanhas de dificuldades, ela certamente pode remover a sua necessidade de fumar.

Aos Alcoólatras Anônimos tem mostrado que a maioria das pessoas precisa contar com um poder maior do que si mesmos para se libertarem do vício.

- Peça ajuda e força espiritual.
- Acredite que vai acontecer, e irá.
- Clame por ajuda ao Seu Poder maior.

## PASSO 8 - AFOGUE AQUELA NECESSIDADE COM UM BANHO

Ou utilize uma ou mais das outras 15 armas listadas abaixo. Nenhuma carência pode sobreviver às 16.

- Diga a si mesmo constantemente: "Eu adoro estar livre do fumo".
- Beba água ou suco de frutas.
- Masque cenoura ou talos de salsa.
- Descasque e coma sementes de girassol.
- Masque chiclete sem açúcar.
- Ligue para um amigo e peça encorajamento.
- Caminhe ou faça exercícios leves.
- Medite. Clame pelo poder superior.
- Faça os seus exercícios preferidos de alongamento e relaxamento.
- Conte regressivamente de 300 até zero.
- Ocupe suas mãos com atividades.
- Respire fundo.
- Beba um copo de leite.
- Escove os dentes.
- Relaxe com um bom banho morno.
- Tome um banho e se enxugue esfregando rapidamente.

## PASSO 9 - SE VOCÊ ESCORREGAR, COMECE NOVAMENTE.

Vários fumantes dão muitas largadas falsas antes de finalmente se libertarem do tabaco. Se você se pegar tragando um cigarro antes de você notar, não desista. Ao invés:

- Pare.
- Jogue o cigarro fora.
- Note que você não falhou; este foi apenas um desvio.
- Repita. "Falhar é falha somente se eu falhar em tentar novamente".
- Lembre-se que você deseja ardentemente se libertar do tabaco.
- Relembre os emocionantes e inúmeros benefícios de ser livre.
- Lembre-se que "a prática leva a perfeição".
- Diga em voz alta "Eu escolho ser livre do fumo".
- Repita os passos de um a oito.

## PASSO 10 - E NÃO SE ESQUEÇA DA "DUPLA VITÓRIA"

Quando você ajuda outra pessoa, você se ajuda. Agora que você é especialista em como se livrar do fumo, compartilhe o seu conhecimento com outros. Ajudar a outra pessoa a parar de fumar irá ajudar a reforçar a sua própria decisão. O sucesso é uma avenida de mão dupla.

- Compartilhe o que você descobriu para se resguardar.
- Apóie aqueles que estão lutando para se libertar.
- Seja firme e peça às pessoas para não fumarem em locais públicos.

## SINTA-SE BEM CONSIGO MESMO

- Você é uma criação única e especial. Você tem respeito próprio e dignidade.
- Você está livre e em controle. Você é agora um bom exemplo.

**Bem-Vindo à vida feliz!**