

Un Ebook Exclusif

NOUVEAU!!!

ARRÊTER DE FUMER SANS EFFORTS

**Arrêter de Fumer
Sans Efforts !
Sans Effets Secondaires !
Sans Médicaments !
C'est Possible !
Découvrez Le Secret ...**

méthode de Thierry
Martin
site : <http://savoirplus.org>

site : <http://savoirplus.org>

Félicitations pour votre achat et votre détermination à arrêter de fumer.

Pour vous remercier de votre confiance, demandez maintenant votre cadeau :

Le Pouvoir de l'Attraction
de David KOMSI

Ce livre est un véritable cours qui vous donne l'essentiel pour comprendre comment vous devez agir pour obtenir les choses que vous voulez dans la vie. Les choses n'arrivent pas par hasard ! Vous allez comprendre d'une certaine façon comment vous avez dirigé toute votre vie jusqu'à présent sans vraiment savoir que c'était vous qui étiez aux commandes. En appliquant les données de ce livre, vous allez apprendre à contrôler votre vie et faire arriver les choses que vous désirez. Vous pouvez aussi vous aider de ces données pour devenir un « Non Fumeur » et plus encore,, beaucoup plus. Vous allez vraiment changer Votre Vie et celle de vos Proches.

Ce livre est une véritable REVELATION.

Thierry

« Le pouvoir de l'attraction, c'est la force invisible qui relie toutes les choses entre elles. Le pouvoir de l'attraction, c'est l'énergie qui fait que le monde fonctionne et que les choses sont ce qu'elles sont. »

demandez le en envoyant le texte en italique ci-dessous (faites un copié-collé) à

sol3fr2000@yahoo.fr

Bonjour Thierry,

Mon nom est : (mettez votre nom ici)

Je viens de recevoir la méthode « Arrêter de Fumer Sans Efforts ».

J'aimerais recevoir de votre part gratuitement

Le Pouvoir de l'Attraction

Je recevrais cet ebook dans les jours qui viennent.

site : <http://savoirplus.org>

Veillez à n'être dérangé sous aucun prétexte pendant que vous étudiez la méthode. Si vous ne comprenez pas quelque chose ou si vous avez l'impression de n'avoir pas lu ce que vous venez de lire, revenez en arrière dans votre étude (dans la dernière zone où vous compreniez) et vérifiez s'il y a un mot ou des mots que vous ne connaissez pas correctement puis corrigez vous avec un dictionnaire.

Comment arrêter de fumer?

Fumer ou ne pas fumer? C'est à vous qu'il revient de vous poser la question. Certaines personnes qui fument n'ont aucun problème particulier avec cela. D'autres, par contre, savent qu'ils feraient mieux d'arrêter tout de suite,,, mais ce n'est pas si facile.

La méthode

But : arrêter de fumer rapidement sans efforts, sans contraintes, sans effets secondaires.

Préalable : vouloir arrêter de fumer, vouloir changer.

C'est un procédé subjectif qui sert à reprendre le contrôle de l'envie de fumer. Sont ajoutés beaucoup de conseils qui vont vous aider à maintenir un état très neutre face au tabac.

Vous n'avez qu'un exercice mental à faire, facile et très rapide, à chaque fois que vous avez ENVIE de fumer.

Vous faites l'exercice ! Vous arrêtez de fumer ! C'est sûr !
Vous ne faites pas l'exercice ! Vous continuerez à fumer !

Donc FAITES L'EXERCICE !

Cet exercice est expliqué dans la dernière partie de la méthode : vous pouvez l'étudier directement mais tout le reste avant a aussi son importance dans l'application du procédé final donc, un conseil, regardez l'ensemble et suivez le guide.

Explications

La cigarette perd peu à peu l'influence qu'elle a sur le fumeur. Vous ne serez plus l'esclave de la cigarette mais le maître, ainsi la décision de fumer ou d'arrêter de fumer vous appartiendra.

C'est une méthode basée:

- ni sur la force,
- ni sur un substitut : remplacement de la cigarette par quelque nourriture, médicament ou autre drogue, ce qui empêcherait votre pouvoir de décider par vous-même d'arrêter.

Ce qu'il faut comprendre dans la dépendance du tabac, c'est qu'avec la drogue qu'il contient, c'est lui qui vous domine, c'est lui qui crée l'étincelle de pensée dans votre mental qui va automatiquement vous pousser à prendre votre dose et cela sans que vous puissiez évaluer logiquement votre besoin : c'est un système mental qui marche par excitation-réflexe.

La drogue en question annihile en partie votre conscience.

Ainsi quand une situation, quelle qu'elle soit, a un quelconque rapport avec le tabac, cela va mettre le bouton "marche-arrêt" sur "marche" et sans que votre conscience puisse suivre le déroulement des opérations, votre main prendra machinalement le paquet dans la poche et mettra la cigarette à la bouche et vous l'allumerez tranquillement.

Il arrive parfois que vous vouliez vous empêcher de faire ces gestes, pour ne pas fumer. Mais malgré tout, même si vous arrivez quelque temps à vous retenir par vos efforts,,, quand vous relâchez votre surveillance, les pensées réactivées par la drogue vont vous submerger et vous allez certainement re-fumer, non pas une, mais plusieurs cigarettes une derrière l'autre.

Dans ma méthode, vous verrez que je ne conseille pas d'oublier votre paquet mais plutôt de toujours l'avoir à portée de la main afin de ne jamais vous trouver en état de manque et cela fait partie de la reprise du contrôle.

Les drogues ont pour but de réduire votre conscience d'individu afin d'échapper à la réalité et ne pas faire face à ce qui est devant vous. Ainsi cela peut sembler honorable lorsqu'il s'agit d'endormir totalement ou partiellement quelqu'un pour une opération chirurgicale car la douleur physique serait trop grande à supporter. Cela l'est moins quand il s'agit de faire face aux différentes situations de la vie : dans ce cas, c'est un abandon de responsabilité ; vous laissez à la drogue le soin de vous endormir pour ne plus vous occuper de ce qui

se passe ou, dans le cas du tabac, de modifier légèrement votre état de conscience.

Je sais qu'il y a un certain plaisir à fumer, c'est ainsi que les drogues prennent le dessus. Ce plaisir, néanmoins, se transforme en problème.

... Et vous entrez dans le mécanisme "problème-solution". C'est à dire que pour résoudre un problème le gars va devoir trouver une solution qui lui permette de ne pas faire face au problème : c'est une déviation du problème et non l'évanouissement du problème.

Ce qui va se passer, c'est que la solution va devenir elle-même, au bout d'un certain temps, un nouveau problème qu'il va falloir solutionner et ainsi de suite... problème- - - solution qui devient problème, puis- - - -solution- - - problème- - -solution- - -, etc..., ce sont les différents cycle de votre vie.

Les somatiques ou psychosomatiques sont, en principe, des solutions à des problèmes rencontrés: c'est l'explication du "stress" souvent mentionné par le corps médical.

Pour le tabac, c'est la même chose : c'est un palliatif à une situation à problèmes que vous rencontrez. Le tabac est une des solutions adoptées par l'individu pour ne pas avoir à regarder en face un problème (si petit soit-il).

Qu'est ce que la conscience, le subconscient, l'inconscient?

Que signifient ces termes que vous avez déjà entendus ou lus dans quelques ouvrages ?

Brièvement et simplement!

Le mental est la partie de l'individu où s'enregistrent tous les incidents de la vie de cette personne.

Considérons que votre mental possède une certaine quantité "d'unités d'attention".

Une unité d'attention est un outil dont la personne se sert pour percevoir l'univers physique autour d'elle ou l'univers de son mental. Disons qu'à chaque moment de votre vie, vous avez un partage d'unités d'attention entre l'intérieur et l'extérieur de vous-même.

Cela ressemble assez à l'informatique: un disque dur correspondrait à la totalité du contenu du mental depuis les premiers enregistrements,,, et les mémoires vives correspondraient à l'attention disponible dans le présent.

Plus vous êtes conscient, plus vous êtes intéressé par l'extérieur, par votre environnement. Moins vous êtes conscient, plus votre attention se tourne vers l'intérieur de vous-même.

Un état de conscience avancée pourrait être l'état dans lequel se trouve un esprit qui est "ici et maintenant" : "ici" dans l'espace et "maintenant" dans le temps. L'esprit est en parfaite communication avec tout ce qui l'entoure et il n'a aucune pensées perturbatrices (qui vont et viennent).

Un état de conscience correcte serait l'état de faire face sans effort particulier à l'environnement. La communication avec ce qui vous entoure est très bonne. Vous n'êtes pas dérangé par des pensées perturbatrices. Votre évaluation de la situation est très analytique sans trop de réflexion.

Subconscient signifie sous le niveau de la conscience. En fait dans cette catégorie nous pouvons classer ce qui est partiellement conscient. Imaginez que vous soyez malade ou que vous ayez une douleur physique ou émotionnelle,,, et bien dans cette situation vous n'êtes que partiellement conscient des choses qui vous entourent car une grosse partie de votre attention est attirée par la maladie ou la douleur.

Vous pouvez vérifier cela par l'expérience, tout de suite : faites le test avec un ami ; pincez le légèrement et voyez comment il peut suivre ce qui se passe dans l'environnement, pincez le plus fort et voyez ce qui se passe, son attention se dirige de plus en plus vers la douleur et donc il a du mal à voir et à évaluer ce qui se passe autour de lui. Il enregistre cependant la situation dans son mental. Une partie sera analytique, mais l'autre partie sera enregistrée sous le niveau de la

conscience normale. On peut considérer qu'il y a toute une échelle de degrés dans ce niveau "subconscient", des degrés plus ou moins... sub-conscients.

Inconscient signifie absence de conscience.

Ainsi dans ce cas, "*l'Etre directeur pensant*" de l'organisme est totalement absent de la situation : aucune évaluation n'est possible. Cependant les situations vécues par l'organisme sont enregistrées dans le mental mais sont ignorées de *l'Etre* qui dirige l'organisme. Ces images enregistrées dans le mental peuvent l'affecter ultérieurement dans le cas où elles sont rappelées / restimulées par quelque chose présent dans l'environnement car le mécanisme de restimulation marche par "excitation-réflexe" et les images de l'incident de base sont cachées totalement à *l'Etre directeur pensant* et elles agissent sur lui à son insu. Cela se passe aussi de cette façon pour le subconscient.

Quelquefois, certains appellent "le subconscient" un état supérieur de soi-même qu'on ne connaît pas, il ne faut donc pas confondre avec la définition que je donne ci-dessus : ils devraient plutôt l'appeler le "Sur-conscient".

Contrairement à la croyance générale, les "subconscient et inconscient" ne sont pas des super mentaux. L'influence qu'ils peuvent avoir de par la signification des éléments qu'ils contiennent est dans leur plus grande partie, plutôt néfaste.

Par contre la connaissance de leur contenu par le côté conscient permet des prises de conscience et entraîne le plus souvent un état de bien-être. C'est une des actions principales d'un guérisseur de l'Ame.

Venons en à comment arrêter de fumer.

Cette méthode est facile à appliquer et à suivre. Les personnes qui ont l'habitude de travailler sur eux-mêmes comme en développement personnel pourront appliquer assez facilement la technique. Mais pour quelqu'un qui n'a jamais vraiment travaillé dans ce sens, ce sera plus dur.

Cependant, quelle que soit la personne, il faut rappeler que le moteur principal est le désir de changement, le désir d'arrêter de fumer.

La méthode

I. Le questionnaire général.

Dans un premier temps, vous allez vous poser les questions qui vont suivre. Si vous n'avez pas les réponses maintenant, ce n'est pas grave : cela sert surtout à vous intéresser à vous-même concernant le problème de fumer, donc à vous mettre dans le bain et il est bon de se les poser de temps à autre.

Mettez par écrit vos réponses et considérations, c'est mieux. Soyez professionnel, faites vous un petit dossier, un petit carnet que vous gardez sur vous et revenez dessus de temps à autre.

Voici les questions et commandements:

0. Ecrivez les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer (faites une liste que vous pouvez rallonger à tous moments).

1. Rappelez-vous les tous premiers moments de votre vie où vous fumiez. Observez bien ces moments là !

Cherchez ces moments et soyez VRAI avec vous dans vos réponses. Personne n'est là pour vous juger.

Evitez d'évaluer vos réponses, c'est à dire de penser au sujet des réponses que vous faites,, donnez vos réponses, c'est tout.

2. Comment est-ce arrivé ?

2.a Etait-ce avec un copain, une copine ?

2.b Etait-ce pour faire le malin ou pour paraître plus adulte ?

2.c Etait-ce pour faire face à un problème, une situation, une personne ?

2.d Autre réponse ?

3. Maintenant, regardez vous tout de suite, dans l'instant présent !

Essayez de découvrir ce qui vous pousse à fumer.

Quelle est l'idée ? Trouvez, tentez de localiser l'idée qui vient subrepticement juste avant de fumer.

Il y a toujours une idée, une décision avant de fumer une cigarette, mais la plupart du temps, ça ne dure qu'un très bref instant et la partie consciente de la personne n'y prête pas attention. C'est une pensée très légère, et c'est elle qui va provoquer l'envie qui va suivre. Même si vous ne l'identifiez pas mais que vous avez senti que quelque chose se passe juste avant de fumer, c'est bien.

4. Dans quel cas fumez-vous plus que d'habitude ?

Regardez ces moments! Souvent, c'est lorsque la personne se trouve dans des situations où elle n'est pas tout à fait à l'aise. Cela lui sert de paravent pour paraître + "à l'aise". Mettez cela par écrit dans votre dossier et complétez la liste de temps en temps.

Ensuite,

5. Cherchez à savoir qu'est-ce que vous recherchez dans le fait de fumer, en premier lieu ?

5.a Est-ce un plaisir ?

Si oui, **regardez ce plaisir**. Ressentez-le comme cela, mentalement, sans fumer en vous aidant éventuellement de votre mémoire. Travaillez sur ce concept encore et encore jusqu'à ce que vous arriviez à reproduire assez facilement ce plaisir par vous-même sans l'aide de la cigarette.

5.b D'autres réponses personnelles?

Maintenant,

6. Ressentez le plaisir de pouvoir "ne pas fumer". Si vous n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore : imaginez que vous ne fumez plus et que vous ressentez cette réussite et ce bien-être de ne pas fumer. Créez ce plaisir s'il n'existe pas encore, concevez-le.

Vous vous servirez de cela, de *"cette sensation de bien-être de ne pas fumer"* quand vous appliquerez la technique.

7. Alternativement, travaillez sur les concepts "plaisir de fumer - plaisir de ne pas fumer". Faites cela 4 ou 5 fois de chaque.

Revenez de temps en temps sur ce questionnaire qui sert à relancer la motivation.

II. Voici maintenant la méthode que vous allez utiliser chaque fois que vous voulez fumer. Et vous pouvez commencer le procédé dès maintenant

Procédé de base :

"Est-ce que je peux attendre 30 secondes de plus avant de fumer la prochaine cigarette sans aucun effort ?"

ou

"Combien de temps puis-je attendre sans effort avant de fumer la prochaine?"

Evaluez le temps et faites le !

Rajoutez à cela, si possible, la sensation de plaisir pouvant être ressentie dans le fait d'évaluer la possibilité de gagner contre le tabac, et le plaisir de "ne pas fumer".

Cela peut aussi bien être 5 ou 10 minutes si vous sentez que c'est possible.

En fait, **vous devez évaluer**, il vous faut trouver un délai d'attente possible avant de fumer la prochaine cigarette (sans effort) : si vous êtes en voiture et que vous avez bientôt un arrêt, vous pouvez vous demander si vous pouvez attendre ce prochain arrêt, ça peut être "attendre d'être arrivé à la maison ou au travail ou autre...".

Ce travail sur vous-même va permettre non seulement de contrôler l'envie de fumer et le manque de nicotine mais aussi l'habitude machinale de prendre une cigarette, cela va casser l'automatisme rapidement.

Une chose intéressante à faire, c'est de ressentir le bien-être que vous recherchez dans la cigarette, le plaisir de fumer. Regardez, observez ce plaisir avec votre 3ème œil, l'œil de l'esprit, observez le simplement :

ceci dans le but de contrôler ce désir : plus vous observez ce désir d'un point de vue neutre, plus vous en prendrez le contrôle.

Puis ressentez le plaisir de "ne pas fumer" de la même manière.

Et pendant que vous faites cela, si l'envie vous vient de fumer, posez vous la question

«Puis-je attendre 30 secondes (ou plus ou moins) ? (sans aucun effort, et en ressentant le plaisir de ne pas fumer)» .

Si vous ne pouvez pas faire l'exercice avec tous les éléments alors dans un premier temps faites juste :

Est ce que je peux attendre 30 secondes (ou plus ou moins) avant de fumer la prochaine cigarette sans aucun effort ?

Une chose : si vous n'arrivez pas à contrôler 30 secondes, trouvez le laps de temps que vous pouvez contrôler ; si c'est 15 secondes, alors attendez 15 secondes ; **l'important, c'est de réussir à atteindre le but** que vous avez mis en place et de **ressentir le plaisir de réussir**. Ensuite, peu à peu, vous élargirez le délai d'attente.

Imaginez-vous ne fumant plus ! Comment vous voyez-vous ? plus de cigarettes à acheter... plus d'état de manque... plus de mauvaises odeurs dans la voiture ou la maison et même sur vous... tous les effets nocifs du tabac qui disparaissent... bon pour la santé, pour l'environnement et votre tranquillité... sans parler du porte monnaie... et vous pourrez prendre l'avion comme tout le monde.

Ne vous forcez à aucun moment pour ne pas fumer !

Ce travail sur vous-même ne doit pas aller à l'encontre de certaines parties de vous : un Etre est complexe et on peut le considérer comme étant plusieurs points de vue ayant chacun des intentions spécifiques et n'allant pas toujours dans le même sens. C'est pourquoi, selon les moments, vous pouvez avoir des désirs différents. Il vous faut devenir plus intègre : l'intégrité étant de rassembler les différentes parties de vous-même et les diriger vers un but commun à atteindre.

Aussi vous devez toujours être en accord avec vous-même. Quand vous vous posez la question "*est-ce que je peux attendre 30 secondes avant de fumer la prochaine ?*" Soyez VRAI avec vous, ne trichez pas !

Sentez si vous pouvez le faire ou non !

Ne le faites pas si vous sentez que vous ne tiendrez pas plus de 10 secondes mais dans ce cas vous pouvez vous dire "c'est OK pour 10 secondes" et une fois les 10 secondes passées, si vous voyez que vous pouvez tenir 10 secondes encore, dites-le vous et faites le !

Soyez toujours en accord avec vous.

Si vous sentez quelques doutes ou réserves quant à arriver à votre but, reconsidérez, réévaluez l'action (l'attente) à effectuer et reposez vous la question.

Vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer et vous n'y êtes pas arrivé : vous avez échoué dans une certaine mesure et en échouant vous avez trompé différentes parties de vous-même car c'est un but non atteint. Aussi, il faut recoller les morceaux, et pour les recoller, il vous faut de la responsabilité et du contrôle pour appliquer cette technique que je vous offre.

Quand vous devez fumer, faites en sorte que c'est vous qui l'avez décidé par la RAISON et non par l'ENVIE seulement. Vous vous récompensez.

Vous allez casser l'envie subconsciente avec le procédé afin que l'ENVIE ne décide pas par elle-même, votre RAISON doit dominer l'ENVIE quand vous décidez de fumer.

Chaque fois que vous fumez, dites vous bien que c'est une Récompense : vous vous donnez la Récompense de fumer après avoir réussi avec succès le procédé.

Quand vous fumez peu de cigarettes et que vous contrôlez assez bien la situation, vous pouvez augmenter le délai d'attente ; au lieu de 2 minutes, vous pouvez dire 5 minutes ou bien vous relancez à nouveau une attente de 2 minutes et encore 2 minutes, etc., **mais soyez sûr de contrôler, c'est cela l'important.**

**Je répète : "ne vous forcez jamais, à aucun moment!",
N'oubliez surtout pas votre paquet de cigarettes quand vous partez,
cela ira à l'encontre du procédé. Vous devez pouvoir fumer quand
vous le désirez, et au moment où vous l'aurez vraiment décidé.**

**Pour ceux qui roulent leur cigarette : quand vous sentez l'envie
d'en rouler une, roulez la, ou roulez en plusieurs pour ne pas vous
sentir en état de manque,,, ensuite faites l'exercice et conservez la
cigarette dans un endroit où elle ne s'abîmera pas.**

Cette technique vous permettra dès les premiers moments de réduire
votre consommation de cigarettes. Et certains d'entre vous réussiront à
arrêter totalement en quelques jours, voire en 2 jours : c'est ce qui est arrivé
à un compagnon de voyage à qui j'avais expliqué ma méthode, c'est lui qui
m'a donné l'idée d'écrire cette méthode ; en ce qui me concerne, cela m'a
pris environ 15 jours pour arrêter mais j'ai réduit énormément dès le tout
début et je mettais la méthode au point.

Quand vous aurez arrêté de fumer, continuez le procédé,,, dans le sens
où, si vous avez envie d'une cigarette un jour, reposez-vous la question "est-
ce que je peux attendre ... ?"

Ou récompensez-vous en en fumant une, n'allez pas contre une envie
et si vous avez peur de reprendre sachez que vous avez la technique pour
vous aider, mais vous ne reprendrez pas sérieusement. Il m'arrivait de fumer
entre 1 et 3 cigarettes par an, mais maintenant je ne fume plus du tout.

Le truc, c'est "de ne pas se forcer" et d'être en accord avec soi-même.

J'ai 51 ans aujourd'hui (en 2006). Je fumais depuis l'âge de 19-20 ans.
J'ai arrêté à différentes reprises pour des périodes allant de 15 jours à 2 ans.

Cela fait 6 ANS ET DEMI, maintenant, que j'ai arrêté avec cette
technique sans aucune envie de reprendre.

Je travaille sur d'autres sujets du comportement humain depuis
longtemps et je voulais mettre à profit ces connaissances pour résoudre ce
problème de la cigarette, au moins pour moi car je sentais que ce pouvait
être un frein dans mon développement spirituel.

J'ai remarqué que quelques cas étaient réfractaires à cette technique,
mais en fait, il semblerait que ce ne soit pas la technique qui est en cause
mais plutôt les modalités préalables - en l'occurrence, la motivation

d'arrêter de fumer - et ils oublient donc de se servir de la technique : **faites l'exercice, un point c'est tout ; vous faites l'exercice et vous arrêtez !**

C'est une technique adaptée au développement personnel: il est donc certain qu'une personne habituée à travailler sur elle-même réussira mieux que quelqu'un qui se soulage habituellement par des médicaments.

Je vous souhaite bonne chance dans cette croisade pour la paix de votre esprit et de votre corps.

Sol 3 / TM

site : <http://savoirplus.org>

Suppléments (le 08/01/2008)

(2 points additionnels vous sont présentés)

Je veux que vous arriviez à vous passer du tabac si tel est réellement votre but et je vais vous aider à cela.

Vous pouvez contrôler votre envie de fumer avec les exercices de cette méthode (énoncée ci-dessus).

Il arrive souvent qu'on étudie une méthode et qu'on oublie de s'en servir et l'oubli devient une habitude.

Dans cette annexe, je vous donne un petit entraînement à suivre ainsi qu'un exercice susceptible de vous rendre plus fort et plus confiant dans la réalisation de votre but. L'entraînement vous permettra de vous servir du fameux exercice de façon plus naturelle.

1. Entraînement

Comme je l'ai déjà mentionné plus haut,

**« Vous faites l'exercice ! Vous arrêtez de fumer ! C'est sûr !
Vous ne faites pas l'exercice ! Vous continuerez à fumer ! »**

Donc il vaut mieux faire l'exercice, c'est le gage de la réussite. Cependant, j'ai

remarqué que certaines personnes oublient de faire l'exercice et du coup, elles échouent dans leur but.

Ce que vous allez faire dés le départ, c'est une préparation à l'exercice. Actuellement, vous êtes en train d'étudier la méthode, vous lisez ces mots.

Pendant quelques minutes, vous allez vous entraîner à faire l'exercice du procédé de base :

"Est-ce que je peux attendre 30 secondes de plus avant de fumer la prochaine cigarette sans aucun effort ?"

ou

"Combien de temps puis-je attendre sans effort avant de fumer la prochaine?"

Évaluez le temps et faites le !

Nous allons prendre seulement la première partie de ce procédé :

"Est-ce que je peux attendre 30 secondes de plus avant de fumer la prochaine cigarette sans aucun effort ?"

Faites le dés que vous avez envie de fumer, je parle de maintenant, dés que l'envie vous prend suite à (ou pendant) cette lecture !

Dites vous ! "Est-ce que je peux attendre 30 secondes facilement avant de fumer la prochaine cigarette sans aucun effort ?"

Si oui,

Prenez votre montre ou bien comptez jusqu'à 30.

Vérifiez si vous avez fait cela facilement.

Si oui, remerciez vous d'avoir réussi.

Si non, accusez réception au fait que ça vous a occasionné une certaine gêne et recommencez l'exercice en baissant votre comptage de 30 à 10.

Attendez quelques instants puis recommencez l'exercice :

"Est-ce que je peux attendre 30 (ou 10) secondes facilement avant de fumer la prochaine cigarette sans aucun effort ?"

Si oui,

Comptez à nouveau jusqu'à 30 ou 10.

Vérifiez si vous avez fait cela facilement.

Si oui, remerciez vous d'avoir réussi.

Si non, accusez réception au fait que ça vous a occasionné une certaine gêne et recommencez l'exercice en baissant de 30 à 10.

Faites cela pendant 15 minutes ou plus. Ne soyez pas dérangé pendant que vous vous entraînez.

Faites cet exercice dès maintenant et faites le à nouveau demain et après demain et encore pendant quelques jours, jusqu'à ce que vous puissiez faire naturellement l'exercice dans la vie de tous les jours dès que vous sentez l'envie de fumer.

2. L'Admiration !

Je vous donne ci-dessous un exercice miraculeux s'il est fait correctement. Il peut servir pour diverses situations désagréables que vous pouvez rencontrer dans votre vie. Dans notre cas ici, nous allons l'adapter au fait de fumer.

Si vous désirez vous soulager de situations désagréables, vous ne devez pas utiliser l'effort, les contre efforts, car vous êtes alors dans le domaine de la matière et non dans le domaine de l'esprit.

L'esprit, pour « combattre » les « forces du mal » ne doit en fait pas les « combattre » mais les comprendre : **quand il est compris, le « mal » s'évanouit.**

Le bien et le mal ne sont en fait qu'histoire de point de vue. Chacun pense que ce qu'il fait est bien de son point de vue.

La compréhension recherchée n'est pas intellectuelle,, elle peut l'être, bien sûr, mais ce que nous recherchons, c'est une compréhension intrinsèque à l'esprit lui-même. C'est comme quand vous êtes près de quelqu'un que vous appréciez particulièrement bien : vous comprenez cette personne. C'est cela.

L'état de compréhension est lié à l'admiration. Si vous êtes en admiration devant quelque chose ou quelqu'un, vous ressentez une espèce de bien-être dû à l'affinité que vous ressentez, à la communication que vous sentez passer en flux aller et retour.

Comment se servir de ce principe ?

Prenez soin d'être seul et à ne pas être dérangé pendant que vous faites l'exercice.

Visualisez vous en tant que fumeur ou en train de fumer. Créez l'image mentale de vous en tant que fumeur ou en train de fumer.

Admirez vous en tant que tel !

Continuez à vous admirer en tant que fumeur ou en train de fumer. Faites cela pendant quelques minutes... Et recommencez !

Faites cet exercice régulièrement.

Vous pouvez modifier la visualisation en prenant une situation désagréable liée au fait de fumer... et admirez vous en tant que tel.

Ne pensez pas que cet exercice va vous renforcer dans votre état de fumeur, non. L'admiration sert à remettre les choses dans le droit chemin et à effacer ce qui est mauvais selon votre point de vue.

Si vous avez du mal à ressentir « l'admiration », entraînez vous d'abord à envoyer de l'admiration sur des objets ou des gens que vous aimez bien et ressentez ce flux que vous envoyez et qui revient vers vous. Entraînez vous ensuite sur des choses ou des gens que vous aimez un peu moins et ressentez à nouveau les flux qui vont et viennent. Peu à peu, vous sentirez et maîtriserez ces flux d'admiration.

Si vous êtes arrivé jusqu'ici et avez déjà commencé les exercices mentionnés dans la méthode, c'est très bien et je vous félicite. Vous devez continuer jusqu'à maîtriser la méthode et faire ce que vous voulez avec le tabac.

PS. Cette méthode dans son ensemble est dirigée vers la maîtrise de la cigarette et du tabac mais elle peut aussi s'adapter pour aider quelqu'un à se sortir d'autres drogues plus néfastes.

A bientôt.

Sol 3 / TM
Thierry Martin

site : <http://savoirplus.org>