



ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

15.11.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Te lași de fumat în 14 pași!

Fumatul este povara la care se înhamă tot mai mulți oameni în căutarea unui respiro efemer. Unii dintre ei au fost atât de afectați de acest viciu, încât au colapsat definitiv. În fapt, această epidemie nocivă se clasează pe locul secund într-un top al cauzelor generatoare de moarte, la mică distanță de bolile cardiovasculare.

Totodată, studiile arată că mai mult de jumătate dintre românii care vor să se lase de acest viciu, nu reușesc, iar explicația specialiștilor de la Asociația Română de Hipnoză este că oamenii cred, în mod eronat, că problema lor este fumatul când, de fapt, cauza este una mai adâncă.

“Fumatul este efectul, niciodată cauza. Mulți fumează pentru că sunt nervoși, stresați, alții pentru că se simt singuri. Unii fumează de bucurie iar alții de plictiseală. Fiecare are motivele sale. Există o tehnică pe care o aplicăm deja de foarte mulți ani și care și-a dovedit în nenumărate cazuri eficiența. Aceasta presupune identificarea prin metode hipnotice pe care oricine le poate învăța, a cauzei profunde, personale, emoționale și, de cele mai multe ori, ascunsă minții fumătorului. Odată descoperită cauza, ajutăm apoi să se producă descărcarea emoțională, iar nevoia fumătorului se va diminua semnificativ. Totuși, chiar dacă nevoia dispare sau se reduce foarte mult, este foarte important ca acea persoană să-și mențină vie dorința de a nu se apuca din nou de fumat. Ca acest lucru să se producă efectiv, fostul fumător poate urma 14 pași care-i va întipări în subconștient avantajele vieții de nefumător și-l va menține pe noul drum”, declară Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

Cei 14 pași sunt:

1. Ia înghițituri de apă rece și mese scurte

După ce se lasă de fumat, mulți aleg să bea apă cu paiul, gest care-i ajută să înlocuiască ticul unui fumător. În același timp, se recomandă servirea meselor scurte, slabe și sănătoase, pentru a nu lua în greutate. Luarea în greutate poate genera un alt stres interior, care va fi combătut tot prin fumat, așadar este bine să-l evităm din start.





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

2. Notează pe foaie sau pe telefon recompensele

Imediat cum ai trecut de partea cealaltă a baricadei, începe să notezi avantajele vieții de nefumător, de îndată cum le observi. Această listă poate include fie sentimentul de a deține controlul, economisirea banilor, corpul revigorat, senzația de a mirosi bine etc. Atunci când simți nevoia de a trage un fum, adu-ți aminte de această listă și consult-o!

3. Spală-te des pe dinți!

Poate avantajul principal al trecerii de la o viață de fumător la una de nefumător este respirația plăcută. Fostul fumător se va simți confortabil în această postură, iar spălătul pe dinți îl va ajuta să elimine predispoziția de a aprinde o țigară.

4. Evită alcoolul!

Băutura este unul dintre cele mai obișnuite moduri care-i determină pe oameni să revină la fumat. Alcoolul distruge auto-controlul, iar asta îți poate afecta angajamentul de a renunța. De asemenea, mulți oameni asociază acțiunea de a bea cu fumatul, așa că este posibil să te impulsioneze să-ți aprinzi o țigară.

5. Găsește-ți propria zonă de nefumători!

Din fericire, datorită legii contra fumatului în spații închise, nu mai este atât de greu să găsești un loc în care oamenii nu fumează. Când intervine nevoia de a fuma, du-te undeva unde nu ai voie să-ți aprinzi țigara, spre exemplu la film, bibliotecă, într-un magazine sau într-un restaurant. Cu cât locul îți distrage mai mult atenția, cu atât îți va fi mai ușor să eviți poftele.

6. Amintește-ți motivele pentru care ai renunțat la fumat!

Fă o listă cu toate motivele pentru care te-ai lăsat de fumat. Fă copii din ele și pune-le pe oriunde îți petreci timpul – în bucătărie, la birou, la oglinda din baie. Pune-le undeva unde să fie ușor să le vezi, pentru a-ți aminti oriunde te duci. Unii foști fumători spun că li s-a părut util să pună poze cu familia și cei dragi, alături de motive.

7. Fii activ în fiecare zi!

Exercițiul fizic este o distragere puternică de la poftă. Atunci când corpul este activ, transmite substanțe naturale care îți îmbunătățesc starea și ușurează stresul. Mersul este cea mai ușoară formă de exercițiu fizic pentru majoritatea oamenilor. Totuși, dacă





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Îți alegi activități diferite, acest lucru te poate ajuta să rămâi motivat. Rezervă-ți timp pentru a fi activ fizic, în fiecare zi, în special în prima lună după ce ai renunțat la fumat.

8. Uplete-ți agenda!

În primele săptămâni de la renunțarea la acest obicei nociv, umple-ți zilele cu lucruri pe care vrei sau pe care trebuie să le faci. Fă-ți planuri să iei masa cu prietenii sau familia, și încearcă să stai cât mai departe de tentațiile fumatului. Cu cât ești mai ocupat, cu atât vei fi mai distras de la nevoia de a fuma.

9. Pune altceva în gură!

O parte din nevoia de a fuma este să ai ceva în gură. În locul unei țigări, folosește o gumă de mestecat fără zahăr, bomboane sau gustări sănătoase atunci când simți nevoia de a aprinde o țigară. Asigură-te că ai ceva cu tine tot timpul. Dacă ești îngrijorat în privința luării în greutate, rămâi la opțiuni cu puține calorii.

10. Stabilește-ți un colac de salvare!

Roagă pe cineva să fie acolo pentru tine atunci când ai nevoie de sprijin. Cea mai bună alegere este un prieten, și el fost fumător. Dar oricine ține la tine și vrea să renunți la fumat te poate ajuta atunci când vremurile devin grele.

11. Limitează consumul de cafeină

Cafeina îi ajută pe unii oameni să înceapă ziua și îi menține alerti atunci când sunt oboșiți. Dar pe alții îi face să se simtă tensionați, nervoși și stresați. Întreruperea dependenței de nicotină poate crește aceste efecte. Așadar, ai grijă la cafea!

12. Ai grijă la indispoziții!

Emoțiile negative – stresul, furia, frustrarea – sunt un alt motiv comun pentru care oamenii se întorc la fumat. Cu toții avem indispoziții, și sunt șanse să le simți mai acut în primele săptămâni după ce te-ai lăsat. Găsește modalități de a te distra. Întâlnește-te cu prietenii sau fă altceva care să te bucure cu adevărat.

13. Evită agitatorii!

Cu toate că prietenii și familia ar trebui să te sprijine, nu o fac întotdeauna. Unii oameni se pot simți amenințați de decizia ta de a te lăsa de fumat. Ar putea chiar să încerce să submineze cele mai bune eforturi ale tale. Dacă simți că există astfel de





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

oameni în viața ta, evită-i. Dacă asta nu se poate, stai la o discuție cu ei și explică-le de ce renunțarea este atât de importantă pentru tine. Solicită-le sprijinul!

14. Ai răbdare și rămâi pe drumul tău!

Odată ce treci de primele 2 săptămâni, ești pe drum către o viață eliberată de dependența de fumat. Dar fii pregătit în cazul în care eziți. Amintește-ți: O scăpare nu înseamnă că ai eșuat. Doar ia în considerare ce a mers prost. Apoi gândește-te la modalități de a preveni ca aceeași problemă să se întâmple din nou.

Angela Nuțu este Psihoterapeut și unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România, vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Are experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.

Persoană de contact

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

