



Destruidor de Vícios

O método revolucionário para
largar o cigarro em 90 dias
sem sofrer.

PREFÁCIO.....	3
CAPÍTULO 1.....	4
CAPÍTULO 2.....	5
CAPÍTULO 3.....	11
CAPÍTULO 4.....	16
CAPÍTULO 5.....	19
CAPÍTULO 6.....	22

PREFÁCIO

É um viciado em nicotina? A propriedade inigualável que exhibe a natureza viciante da nicotina não é o quão difícil ou simples é parar, nem o quão difícil ou fácil é para uma pessoa ficar fora da nicotina.

A única propriedade verdadeira que apresenta o poder do vício é que, independentemente do tempo que uma pessoa está fora, uma passa e essa declaração para parar pode sair pela janela.

Nunca tente dizer a si próprio que não era viciado. Foi viciado em nicotina durante todos os anos em que a utilizou e agora também está viciado nela. No entanto, como ex-fumador, o vício torna-se assintomático.

Para o manter assim e para se manter sempre no comando, lembre-se de nunca mais apanhar outro fumo! Obtenha toda a informação de que necessita aqui.

Maneiras fáceis de eliminar o vício do fumo e revitalizar o seu corpo.



CAPÍTULO 01

Introdução à sua nova vida

Sei que se se é fumante pode ser difícil deixar de fumar. No entanto, se desejar parar de fumar, irá. Terá a força de vontade para assumir o controle. Fumar não é bom para ninguém.

Em segunda mão, a fumaça tem provado ser pior que fumar. Para aqueles à sua volta, uma vez fumando, também os afeta.

Muitos indivíduos fumam durante anos, o que dificulta deixar de fumar. No entanto, tem ajuda e esperança, particularmente se desejar deixar de fumar o suficiente.



CAPÍTULO 2

Noções básicas para quebrar velhos hábitos.

.A mudança é tudo sobre resultados. Se ficar sem cigarros e estiver a viver uma vida satisfatória, isso é bom. Expôs a sua vocação e qualquer plano (ou falta dele) que esteja a trabalhar parece ser o mais adequado para si.

Por outras palavras, se tenta recuperar de um vício, a melhor coisa a fazer é fazer o que lhe convém. Em vez de tomar uma linha dura sobre o que precisa de ser alcançado precisamente para recuperar, a sabedoria tradicional afirma que deve explorar e encontrar o que funciona melhor.

Por onde começar?

Se alguém o familiarizar com um programa - qualquer plano - deve ser realista acerca dele. Reconhecer que qualquer plano de mudança é verdadeiramente apenas uma coleção de sugestões.

Se um plano de mudança vai funcionar para si, acha que são as sugestões reais do programa que trazem os resultados, ou acha que os resultados se baseiam mais fortemente nas suas ações pessoais? Quão complicado é um plano de mudança, verdadeiramente?

Não é o que se faz; é como se consegue. Considere em que consiste verdadeiramente um grande plano de mudança. Podemos quebrá-lo desta forma:

1) Abstinência

2) Um plano para viver

3) Apoio e trabalho em rede (assistência a outros)

4) Maturação pessoal

A mudança está dividida em mudança a curto e longo prazo. Fazemos coisas particulares para começar, para nos mantermos limpos. Se não alterarmos a nossa estratégia eventualmente e fizermos a transição para a mudança a longo prazo, temos uma recaída. Temos de mudar de modo a fazê-la a longo prazo.

Temos de conseguir coisas particulares no início da mudança para permanecermos limpos. São coisas diferentes para todos, mas os preceitos são os mesmos: exigimos um sistema de apoio forte, muita estrutura; alguns exigem proteção do mundo exterior (como um centro de tratamento).

Mesmo assim, estas coisas não o vão manter limpo durante 5 anos ou mesmo um ano fora. Aqueles que não mudam para uma vida holística a longo prazo, inevitavelmente deslizarão de volta para os seus velhos comportamentos.

Ninguém sabe conscientemente uma vez que dá este salto de mudança de curto prazo para longo prazo. Ocorre simplesmente. É possível fazer uma retrospectiva, naturalmente, e descobrir como se cresceu ao longo do palco.

Então, como podemos saber o que fazer? Como podemos ajudar na mudança? A resposta a isto é o que é a teoria originária. A resposta reside nas 3 técnicas primárias:

- 1) O autocontrole do tesouro**
- 2) Trabalho em rede com outros**
- 3) Empurrar para uma maturação holística**

Particularmente, o impulso para uma maturação holística é uma componente crítica da transição.

No entanto, não tenho tanta certeza de que seja capaz de planejar especificamente este tipo de crescimento. O que é crucial é ultrapassar a mentalidade de "vou apenas concentrar-me no meu plano e não me distrair com a escolaridade ou carreira ou coisas adicionais neste momento".

A transição ocorre quando se cresce para além do foco mínimo dos esforços de mudança precoce.



Uma vez que estamos a trabalhar num plano tradicional de mudança, tendemos a ter uma visão restrita na medida em que percebemos todo o crescimento potencial como sendo unidimensional. Talvez o modelo dos doze passos tenha facilitado esta ideia, uma vez que os doze passos estão claramente ordenados e estão em sequência.

Ainda numa vida holística, a maturação pode ser expansiva e não linear. Independentemente do programa que esteja a trabalhar, a maioria dos indivíduos não cresce a um ritmo regular de mudança.

Muitos de nós preocupamo-nos durante algum tempo para começar, tentando encontrar a nossa base e simplesmente ultrapassar os anseios e impulsos de cada dia. Mais tarde, uma vez que temos feito tentativas de crescimento holístico, a nossa maturação em mudança pode ser explosiva.

Por outras palavras, por vezes temos de atravessar um período difícil de mudança, uma vez que vemos poucos resultados das nossas tentativas. O pagamento chega eventualmente quando todas as nossas tentativas de amadurecimento holístico começam a dar frutos em algum momento. O único verdadeiro inimigo na mudança a longo prazo é a complacência. Depois de viver sem nicotina, já não lutamos com impulsos diários ou mesmo com ameaças mais evasivas de mudança como ressentimentos ou autocomiseração.

Pelo contrário, o verdadeiro desafio na mudança a longo prazo é continuar a desafiar-nos a amadurecer. Centremo-nos nas 3 técnicas primárias e continue a empurrar-nos para crescer, e a complacência cuidará de si mesma.

Uma vez que começamos a mudança, há algumas questões de grande impacto que podemos fazer para avançarmos com o pé direito. Estes são assuntos orientados para a ação que podemos fazer, como:

- 1) Assistir ao tratamento**
- 2) Participar em reuniões**
- 3) Ligue ao nosso patrocinador ou a outros viciados em recuperação**
- 4) Examinar literatura de mudança ou escrever trabalho de passo**



E assim por diante. Estes são os tipos de coisas que normalmente são sugeridas aos novatos em mudança. Por quê? Porque funcionam. Elas ajudam.

O melhor é desafiar-se a amadurecer na sua mudança e desenvolver-se como um ser espiritual.

O que é que isto implica? Significa que, em vez de se livrar dos seus problemas e de choramingar numa reunião diária, deveria estar a gastar a sua energia de formas mais ricas à medida que avança na mudança. Uma forma de o conseguir seria prestar ajuda aos outros.

Poderá igualmente procurar descobrir novas formas de crescer fora dos limites da mudança tradicional. Por exemplo, o plano dos doze passos normalmente centra-se apenas no crescimento espiritual.

Este é um ponto de vista míope e para recuperar realmente tem de curar a sua vida também de formas adicionais, incluindo física, emocional, social, etc. Para se recuperar, tem de viver desta forma.

CAPÍTULO 3:

Dicas nutricionais para conquistar os desejos de cigarro.

O açúcar no sangue desce em muitas pessoas quando se desiste pela primeira vez. Os efeitos secundários mais comuns experimentados durante os primeiros dias podem ser frequentemente atribuídos a problemas de açúcar no sangue.

Sintomas como dores de cabeça, incapacidade de concentração, vertigens, distorções de percepção do tempo, e o onipresente dente doce encontrado por muitos, estão frequentemente associados a esta gota de açúcar no sangue.

Pense sobre a comida

Os sintomas de baixo nível de açúcar no sangue são essencialmente os mesmos sintomas que não receber oxigênio suficiente, semelhantes às reações experimentadas em altitudes elevadas.

A razão de ser o fraco fornecimento de açúcar e/ou oxigênio significa que o cérebro recebe um combustível incompleto. Se tiver muito de um e não muito do outro, o seu cérebro não pode funcionar a qualquer tipo de nível ótimo.



Uma vez parado de fumar, os níveis de oxigênio são frequentemente melhores do que há algum tempo, contudo com um fornecimento modificado de açúcar não pode alimentar adequadamente o seu cérebro.

Se usar alimentos para aumentar os níveis de açúcar no sangue, demora literalmente até 20 minutos desde o momento em que mastiga e engula os alimentos antes de serem descarregados no sangue, e, portanto no cérebro, pelo seu efeito desejado de alimentar o seu cérebro. Os cigarros, ao realizar uma interação medicamentosa, fazem com que o corpo desista das suas próprias reservas de açúcar, embora não em vinte minutos, por muito comum que

seja numa questão de minutos. De certa forma, o seu corpo não teve de desistir do açúcar dos alimentos durante anos; fê-lo utilizando o efeito de droga da nicotina!

É por isso que muitas pessoas se empanturram verdadeiramente de comida ao desistir. Começam a passar por uma gota de açúcar no sangue e instintivamente apoderam-se de algo doce.

Ao terminarem a comida, ainda sentem sintomas. Naturalmente que sentem, demoram um ou dois momentos a comer, no entanto, o açúcar no sangue não é aumentado durante mais 18 minutos. Como não se sentem imediatamente melhor, devoram um pouco mais. Continuam a comer cada vez mais comida, momento após momento, até finalmente começarem a sentir-se melhor.

Mais uma vez, se estiverem à espera que a glicemia suba, falamos de 20 minutos após a primeira deglutição. As pessoas podem comer muita comida em 20 minutos.

No entanto, começam a confiar que esta era a quantidade necessária antes de se sentirem melhor. Isto pode ser replicado muitas vezes ao longo do dia, fazendo com que muitas calorias sejam ingeridas e induzindo o aumento de peso a tornar-se um risco real.

Uma vez que se deixa de fumar abruptamente, o corpo está numa espécie de estado de perda, e não

de vontade de trabalhar normalmente, pois não tem funcionado normalmente em tal período de tempo. No entanto, geralmente ao terceiro dia, o seu corpo reajusta-se e abandona o açúcar conforme as suas necessidades. Sem consumir mais, o seu corpo irá simplesmente trabalhar no sentido de governar o açúcar no sangue de forma mais eficiente.

Poderá, contudo, descobrir que terá de mudar os padrões alimentares para um mais regular para si. Regular não é o que era como fumador, por muito mais que fosse antes de começar a fumar. Algumas pessoas vão até à noite sem comer enquanto são fumadores. Se tentarem o mesmo processo que os ex-fumadores, terão efeitos secundários de baixo nível de açúcar no sangue.

Não é que haja algo de errado com eles agora; anteriormente eram anormais para todos os fins pragmáticos. Isto não significa que devam consumir mais alimentos, no entanto, pode significar que tenham de fazer isso.

Redistribuir os alimentos consumidos a um padrão mais disperso, de modo a obterem doses de açúcar no sangue ao longo do dia, como a natureza sempre pretendia.

Para minimizar alguns dos verdadeiros efeitos de baixo nível de açúcar no sangue dos primeiros dias, poderia realmente ajudar a beber sumo ao longo do dia.

Após o 4º dia, contudo, isto já não deverá ser essencial, uma vez que o seu corpo deverá conseguir desistir das reservas de açúcar se a sua dieta for normalizada.

Se tem problemas que são indicativos de problemas de açúcar no sangue para além do 3º dia, não lhe faria mal falar com o seu médico e por acaso adquirir algum aconselhamento nutricional.

CAPÍTULO 4

Vantagens da Meditação.

As sessões de respiração meditativa decentemente executadas podem contribuir para a detenção do tratamento de doenças respiratórias.

Em alguns casos graves, a ajuda de um aparelho respiratório é primordial para garantir que a pessoa recebe o ar vital necessário para continuar a funcionar. Utilizando técnicas de respiração meditativa, é possível desmamar lentamente estes pacientes da máquina de respiração.



Calming

Como os primeiros e mais comuns passos nas sessões de meditação exigem a prática da respiração, e tornando-se muito consciente dos sons e sentimentos que esta respiração produz, a pessoa consegue treinar o cérebro para ajustar estes padrões respiratórios conforme a necessidade em mãos.

Como quaisquer outros músculos do corpo, o diafragma pode ficar "preguiçoso" quando não está habituado ao seu funcionamento ótimo, por isso, através da meditação, a pessoa é encorajada a visualizar o diafragma real a aumentar, e a contrair-se até que o estado ótimo desejado seja atingido.

Estes exercícios de respiração profunda só são bons se a sessão de meditação for feita de forma consistente e cautelosa. Os movimentos profundos e mesmo lentos da respiração causados pela meditação acalmam a mente e o corpo.

Através de métodos respiratórios meditativos, a respiração na cavidade pulmonar é aumentada e isto ajuda a aumentar os níveis de oxigênio na corrente sanguínea, harmonizando sucessivamente a mente e o corpo para combater qualquer doença respiratória eficazmente.

Muitas doenças respiratórias obstruem os padrões respiratórios em diversas fases, devido a bloqueios.

A simples respiração mais dura ou mais rápida não ajuda ao congestionamento. Mesmo assim, o estilo meditativo dos exercícios respiratórios produz respirações melhores e mais cheias.

Algumas doenças requerem estilos particulares de respiração meditativa. A asma é um exemplo seletivo. Embora a asma se manifeste como um sintoma físico, uma estratégia de respiração saudável ajudará a pessoa a enfrentar o estado emocional que provoca tal ataque.

A asma brônquica é uma doença respiratória diferente que pode ser ajudada por exercícios respiratórios meditativos. Talvez não ao ponto de curar a doença, mas certamente para ajudar a tornar o doente mais confortável e menos estressado.

CAPÍTULO 5

Afirmações para a Abstinência.

As sessões de respiração meditativa decentemente executadas podem contribuir para a detenção do tratamento de doenças respiratórias.

Em alguns casos graves, a ajuda de um aparelho respiratório é primordial para garantir que a pessoa recebe o ar vital necessário para continuar a funcionar. Utilizando técnicas de respiração meditativa, é possível desmamar lentamente estes pacientes da máquina de respiração.

Consegue utilizar afirmações para pensar e sentir que não quer fumar. Mesmo assim, não deseja colocar nas suas afirmações referências a fumar, apenas porque já tem a noção de que fumar é agradável. Uma vez feita essa associação na sua mente subconsciente, qualquer ideia de fumar vai ativar um potente desejo de fumar.

Em vez disso, poderá usar afirmações para enfatizar os benefícios de não fumar - sem sequer trazer à tona o facto de fumar.

Afirmando-o

Aqui estão alguns exemplos:

- Adoro poder respirar livremente.
- Adoro cuidar excepcionalmente do meu corpo.
- Nutro o meu corpo com hábitos sonoros.
- Mereço um corpo limpo e em forma.
- Posso alterar os meus hábitos alterando a minha mente.
- Respeito e honro-me sempre.
- Sou suficientemente capaz de derrotar qualquer desafio.
- Confio na minha força para fazer tudo o que desejar.

Como usar o reforço

As afirmações funcionam melhor quando são recitadas repetidamente e, ao mesmo tempo que lhes dá toda a sua atenção.

Não só deve dizer as palavras, como também deve fazer o seu melhor para dar o sentido correspondente associado às palavras. Por exemplo, se afirmar, "sinto-me tão forte e com poder", deve na realidade fazer uma tentativa de sentir-se assim. Isto requer prática, se não for utilizado para controlar o seu estado emocional, mesmo assim fica mais fácil quanto mais o faz.

As afirmações da ilustração aqui ajudá-lo-ão a começar; mesmo assim, sinta-se à vontade para compor também as suas!

As afirmações levam tempo a afundar-se totalmente na sua mente subconsciente, tal como as suas velhas noções foram formadas; a repetição consistente e o reforço ajudá-los-ão a tornar-se duradouros.

CAPÍTULO 6

Hábitos saudáveis para uma vida melhor.

Transpira as pequenas coisas? A tensão tem aumentado na sua vida devido a episódios sombrios? Procura um novo estilo de vida, mas tem dificuldade em relaxar e encontrar respostas?

Temos muitas escolhas no mundo, o que nos dá a conveniência de nos divertirmos enquanto escolhemos um melhor estilo de vida. Ao alterar o seu estilo de vida, é provável que tenha de tomar decisões que serão difíceis, no entanto, é capaz de o fazer se se considerar a si próprio e não aos outros. Lembre-se que o stress leva a fumar.

Mude-o

Todos temos de aprender a relaxar e a cuidar de nós próprios para podermos ver um futuro mais brilhante.

Todos temos de tornar a nossa vida simples. Mantê-la simples ajudará a reduzir o stress. Ocasionalmente, temos de desistir das nossas casas. O stress da preservação, a nossa casa aumenta. O dinheiro torna-se geralmente um grande problema, causando stress. Só os cuidados e os impostos são muito stressantes para alguém que vive com pouco dinheiro nos dias de hoje.

Como escolher:

Tenciona ficar na mesma área que vive agora? Quer viver num clima melhor? As perguntas exigem uma resposta antes de hipotecar a sua casa. Se planeia mudar para um clima melhor para viver mais saudável, pense no clima.

Muitos de nós sofremos de alergias, febre dos fenos, ou outras doenças devido às alterações climáticas. Se planeia viver mais saudável e reduzir, os seus riscos de doenças respiratórias superiores, então considere as suas opções antes de fazer uma escolha para se mudar. Tem também de considerar o seu orçamento. Se vive com um rendimento fixo, considere os projetos de habitação de baixo custo.

Não me interprete mal, haverá constantemente algum stress na sua vida do qual não terá controlo. Agora que já tomou uma das maiores decisões sobre onde viverá, comece a pensar em desfrutar da vida.



Junte-se a um grupo de exercícios ou peça a alguns vizinhos que se juntem a si para um passeio. Caminhe em dias de sol para que o seu corpo obtenha vitamina D natural dos raios solares.

As vitaminas vão ajudar a manter os seus ossos fortes. O exercício ajuda a manter-nos em forma e é uma ótima forma de conhecer novos indivíduos enquanto se diverte.

Não te esqueças de observar a tua dieta e de te certificares de que recebes vitaminas suficientes para te manteres saudável. Se não tiver a certeza de que vitaminas precisa e quanto consultar, o seu médico poderá ajudá-lo a fazer um plano ou enviá-lo a um nutricionista para o ajudar com isso.

Ocasionalmente não comemos tanto, especialmente se fomos fumadores, pelo que são necessárias vitaminas suplementares. O seu profissional de saúde familiar também o pode ajudar com isto.

Diariamente o ex-fumador deve acordar a pensar que não vai fumar nesse dia. E todas as noites antes de se entregar, deveria elogiar-se por se manter fiel ao seu objectivo. Como o orgulho é crucial para permanecer livre de cigarros.

Não só é essencial, como é bem-merecido. Para qualquer pessoa que tenha deixado de fumar, libertou-se de um vício realmente poderoso. Pela primeira vez em muito tempo, ele ganhou controlo

sobre a sua vida, em vez de ser comandado pelo seu cigarro. Por isto, ele deveria estar orgulhoso.

OS 2 FACTORES DE MAIOR SUCESSO PARA DEIXAR DE FUMAR PARA SEMPRE.

Autoconsciência:

O seu primeiro fator crítico de sucesso será estar determinado a deixar de fumar pelas suas próprias razões. Isto significa que precisa de decidir por si próprio que quer deixar de fumar.

Ter a ideia de deixar de fumar à força não resultará geralmente bem para si próprio. Terá de decidir por si próprio que está pronto para deixar de fumar, esta dedicação para deixar de fumar será muitas vezes uma enorme força motriz na sua batalha contra os cigarros e provavelmente precisará de retirar força da sua decisão.

Além disso, uma vez que todos à sua volta se perguntam porque quer deixar de fumar, uma boa resposta em que acredita irá ajudá-lo a resolver a sua determinação cada vez que responder.

Isto pode parecer nada mais do que uma desculpa, mas na realidade decidir por si próprio que quer desistir é um enorme impulso à sua abordagem mental. Se se aproximar de deixar de fumar com a ideia de que outra pessoa o força, então frequentemente cometerá pequenos erros que

Abordagem:

O seu segundo facto crítico de sucesso será a sua abordagem real. Se abordar a tarefa de deixar de fumar com a confiança de que será bem-sucedido aconteça o que acontecer, descobrirá que a sua determinação é muito mais forte.

Este aumento da determinação pode ser muito útil, uma vez que tenta combater esses desejos noturnos, ou mesmo os momentos em que surge o desejo de fumar e ninguém está por perto para o ajudar a ultrapassá-lo. Como fumador, há muitas vezes em que precisará do seu próprio autocontrole para realmente o ajudar a ultrapassar. Isto advém da confiança em saber que pode ser bem-sucedido.

Se simplesmente se aproximar de deixar de fumar com uma atitude que pensa poder deixar de fumar, estará a enviar a si próprio sinais contraditórios. Estes podem criar enormes problemas para si próprio, pois luta para manter o autocontrole que é necessário para deixar de fumar com sucesso.

Tirar a sua força de si próprio é muito importante. Sem a determinação de que pode de facto fazer isto, cairá na tentação de voltar a fumar muito mais facilmente. Não é uma tarefa simples deixar de fumar, muitas pessoas lutam durante anos para deixar completamente de fumar.

Acreditar que se pode deixar de fumar em algum

momento é o que será um fator impulsionador do seu sucesso. Quanto mais tempo demorar a deixar de fumar, maior será a probabilidade de perder realmente a sua determinação.

Isto pode significar um desastre muito rapidamente. Mantendo a sua determinação forte a partir de dentro, precisa de ser capaz de justificar para si próprio, o seu crítico mais severo exatamente a razão pela qual quer deixar de fumar.

As pessoas da sua família que estão lá para apoio são apenas para apoio de retaguarda. É a sua melhor líder de claque e celebrar as pequenas vitórias que consegue é muito importante para o seu sucesso. Se dedicar algum tempo a esticar realmente a sua confiança, estará numa ótima posição para deixar de fumar de vez.



Qual o segredo para deixar de fumar?

Escolha sempre um momento não estressante para deixar de fumar. Se já estiver estressado quando começar a tentar deixar de fumar, descobrirá que é muito mais difícil deixar de fumar.

Um exemplo, seria tentar deixar de fumar corretamente, uma vez que traz um novo bebê para casa. Embora isto possa parecer uma ideia fabulosa para que o seu filho não seja exposto ao fumo de segunda mão, é também uma altura muito estressante.

Em vez disso, deve tentar deixar de fumar antes de o bebê nascer, ou esperar algum tempo após o nascimento para ter as melhores hipóteses de sucesso ao deixar de fumar para sempre.