

## Câteva chestii importante despre cartea *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr* - de citit înainte de citirea cărții

**Să te lași de fumat este de fapt foarte ușor, atâta timp cât aplici metoda care trebuie.** Te vei putea lăsa de fumat, foarte ușor, doar dacă ai citit **TOATĂ** cartea lui Allen Carr. Acest lucru este important, pentru că toate lucrurile care sunt scrise în carte contribuie la distrugerea spălării creierului, și la înlăturarea tuturor chestiilor greșite pe care un fumător le știe despre fumat. Doar dacă citești **TOATĂ CARTEA** vei ajunge să știi care este toată faza cu fenomenul fumatului, iar dacă vei ajunge să înțelegi cum funcționează tot acest fenomen (de ce se apucă oamenii de fumat, de ce continuă să fumeze, de ce nu se pot lăsa de fumat, cum acționează țigara, cum se manifestă dependența, ce trebuie să faci ca să te lași de fumat etc), doar dacă vei înțelege toate aceste lucruri și toate celelalte chestii explicate în carte, doar atunci te vei putea lăsa ușor de fumat. Ca să poți să rezolvi o problemă, trebuie în primul și în primul rând să o înțelegi. Este valabil pentru orice aspect al vieții umane. **Deci citește TOATĂ cartea, ca să înțelegi ce înseamnă de fapt fumatul!**

În încercarea ta de a citi toată cartea, dacă ești fumător, este posibil să întâmpini probleme, din cauza **dependenței de nicotină**, și din cauza **concepțiilor pe care le ai deja despre fumat**. În carte se explică faptul că fumătorilor li se pare greu să se lase de fumat, din două motive: **1.dependența de nicotină** („micul monstru”) și **2.spălarea creierului** („marele monstru”). Dependența de nicotină și concepțiile pe care le ai deja despre fumat, îți vor spune subtil chestii de genul: „Nu citi cartea! Nu vrei să te lași de fumat! O să te simți prost dacă te lași de fumat! O să îți fie rău dacă încerci să te lași! O să te simți prost fără țigări! Țigările te ajută, n-are niciun rost să renunți la ele! Nu renunța la țigări, sunt prietenul tău! Nu te lăsa de fumat, o să te doară dacă încerci! Nu ai nicio șansă să te lași de fumat, tu ești prea dependent! Nu uita cât de mult îți place să fumezi!” etc etc etc. Toate aceste lucruri te vor face să arunci cartea pe un raft fără măcar să o deschizi, sau te vor împiedica să o citești până la capăt. Te vor face să amâni cititul, să citești doar câte foarte puțin, să te oprești pe la jumătate, sau chiar la primele pagini. **Toate aceste concepții pe care le au fumătorii despre fumat, sunt de fapt FALSE!** Sunt tâmpenii pe care le avem în cap pentru că așa am înțeles noi că stau lucrurile, din ce-am văzut în jurul nostru de-a lungul vieții (omul este rezultatul părinților, mediului și al societății în care trăiește). Allen Carr vine să explice cum stă de fapt treaba. Nu e nevoie să îl crezi pe cuvânt, este de ajuns să vezi cât de logic, rațional și plauzibil este ceea ce spune. Să te lași de fumat este de fapt ușor, deși acum probabil nu poți să accepți chestia asta. În mod ciudat, partea care îți va ridica probabil probleme dacă vrei să te lași de fumat, va fi de fapt cititul propriu-zis al acestei cărți, pentru că trebuie să treci peste toate aceste barierele mentale care s-au creat în capul tău de-a lungul vieții, și care îți vor pune piedici în citirea cărții. Motiv pentru care, dacă vezi că întâmpini probleme în a citi TOATĂ cartea trebuie să ții cont de faptul că aceasta lucrează pe două fronturi:

Cartea lui Allen Carr:

**1. Îți explică fenomenul fumatului, cu tot ce presupune el**

**2. Te ajută să te lași de fumat**

Dacă ți-ai propus să te lași de fumat, și vei avea probleme în a te apuca de citit cartea, sau în a reuși să o termini de citit pe toată, este cel mai probabil din cauza temerii/fricii de a te lăsa de fumat, cauzată de toate concepțiile greșite prezentate mai sus. În acest moment, trebuie să te motivezi pentru a citi cartea, pe baza celui alt punct, și anume să gândești ceva de genul: „Nu mă interesează neapărat să mă las de fumat. Vreau însă să știu despre ce este vorba cu fumatul ăsta, cum funcționează etc.” Această motivație nu provoacă frică (e doar cititul banal al unei cărți). **Citește TOATĂ cartea!** Nu contează prea mult motivele pentru care o citești, important e să o citești, important e să afli ce scrie acolo. Dacă nu reușești să citești cartea, îți poți da seama atunci cât de bine funcționează capcana fumatului, care nu te lasă nici măcar să citești o carte. **Citește cartea! Nu o să te doară să citești o carte! Nu o să-ți facă rău să afli niște informații în plus despre fumat.**

Dacă ai citit toată cartea, dar ai încă lucruri neclare, citește încă o dată capitolele respective. Dacă tot nu înțelegi, vorbește cu altcineva care a mai citit cartea, pune întrebări, roagă-l să-ți explice, până înțelegi și ești convins de ceea ce scrie în carte. Lucrurile scrise de Allen Carr despre fumat sunt foarte logice, raționale și plauzibile. Încearcă să „vezi” acest lucru cu propriul creier rațional. Dacă ai citit toată cartea, și ai înțeles ce scrie în ea, și ai stins deja ultima țigară, **bucură-te! Ești deja nefumător!** Însă trebuie avut grijă, în perioada imediat următoare, să nu cazi iar în capcana fumatului. Pentru asta există în carte “lista instrucțiunilor” și “ultimul avertisment”, pe care le voi rezuma în continuare. Printează/xeroxează instrucțiunile pe o foaie, și lipește foaia undeva pe perete. Dacă simți nevoia, poți lipi câte o foaie cu instrucțiunile în fiecare cameră, chiar și în baie. Ia o lista cu tine în geantă sau în ghiozdan, astfel încât oricând te simți nesigur, oricând se întâmplă dintr-un motiv sau altul să simți nevoia de o țigară, să ai la îndemână informațiile respective pentru a nu face greșeala să pici iarăși în capcana sinistră a fumatului. Este bine să fii tot timpul conștient legat de aceste instrucțiuni-sfaturi, pentru a reuși să rămâi nefumător. De regulă, după o scurtă perioadă nu vei mai avea nevoie de ele, pentru că nu va mai exista deloc nevoia de a fuma (aceasta poate dispărea chiar și în timpul citirii cărții). **Atenție: instrucțiunile nu funcționează dacă n-ai citit TOATĂ cartea! NU refuza informația! Este suficient să citești cartea pentru a te lăsa de fumat!**

**CITEȘTE TOATĂ CARTEA!**

Ultima ediție a cărții *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr*, a apărut în 2009 la editura Humanitas. O găsiți în librării, depozite de carte sau pe internet, la un preț de ~25 de lei. Dacă ați citit cartea fără să o cumpărați (xerox/net) și v-ați lăsat de fumat cu ajutorul ei, din respect pentru autor, cumpărați una nouă și faceți-o cadou unui fumător.

# **Listă completă cu instrucțiuni pentru a te lăsa de fumat prin Metoda ușoară a lui Allen Carr - de citit mai ales după citirea cărții (Atenție: aceste instrucțiuni nu funcționează decât dacă ai citit toată cartea *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr!*)**

- CITEȘTE TOATĂ CARTEA CU MINTEA DESCHISĂ! FĂRĂ PRECONCEPȚII!** Lasă autorul să-ți explice care este părerea lui despre toată faza cu fumatul. Dacă este a ta cartea, subliniază cu un marker special chestiile care ți se par importante. **NU PIERZI NIMIC dacă citești cartea și nu te lași de fumat!** (rămâi în aceeași situație în care erai înainte să o citești - fumător). **DAR GÂNDINDU-TE CĂ EXISTĂ O ȘANSĂ CA PRIN SIMPLA CITIRE A UNEI CĂRȚI, SĂ SCAPI DE FUMAT... CE MAI AȘTEPȚI? CITEȘTE TOATĂ CARTEA!**
- Dacă nu înțelegi unele chestii, **RECITEȘTE CE N-AI ÎNȚELES** sau întreabă pe cineva, roagă-l să-ți explice, sau caută pe internet diferite păreri și comentarii despre carte. (În București există singura clinică Allen Carr din țara - caută pe internet)
- Dacă simți nevoia să fumezi ultima țigară, și deci să devii nefumător fără să fi terminat de citit cartea, este foarte bine, stinge ultima țigară, bucură-te că ai aflat așa multe chestii despre fumat, care te-au făcut să vrei să te lași, bucură-te că te-ai lăsat de fumat, însă **CITEȘTE TOTUȘI CARTEA PÂNĂ LA SFÂRȘIT!** (ca să fii sigur că nu vei cădea la loc în capcană)
- Ține minte că în perioada de după stingerea țigării, e posibil să ai acea senzație de foame, acea senzație de gol. Nu te va dura nimic, nu va fi o senzație insuportabilă, nu va fi un stres, nu-ți va distruge viața, și alte prostii pe care le cred mulți fumători. Dacă ai citit cartea, atunci știi că **SENZAȚIA DE GOL/FOAME ESTE CREATĂ DE „MICUL MONSTRU”(dependența biologică de nicotină), CARE VREA DE MÂNCARE. NU ÎL HRĂNI!** De fiecare dată când vei simți nevoia să pui țigara în gură, adu-ți aminte că este vorba despre micul monstru, și convinge-te să nu-i dai de mâncare, gândind chestii de genul „HA, micul monstru este pe moarte! Ce bine!” SAU ceva de genul „O să mori micule monstru, te voi distruge și în curând nu voi mai simți nevoia să pun otrava aia în gură niciodată. Cât de fericit voi fi când voi scăpa din această capcană oribilă a fumatului!” sau alte variațiuni pe această temă ☺.
- Să-ți fie limpede: **NU RENUNȚI LA ABSOLUT NIMIC!** Fumatul nu reprezintă o plăcere sau un sprijin veritabil. Este doar o iluzie! Dacă ai citit cartea, acum înțelegi că acea falsă “plăcere de a fuma” este ușoara potolire a micului monstru. Nimic mai mult. Să fumezi este ca și cum te-ai da în continuu cu capul de perete ca să simți o plăcere când n-o mai faci, sau ca purtatul pantofilor cu 2 numere mai mici, ca să te simți bine când îi scoți din picioare.
- NU EXISTĂ FUMĂTORI “PREA DEPENDENȚI”!** Ești doar una dintre persoanele nenumărate care au căzut în această capcană subtilă și sinistrală. La fel ca nenumărați foști fumători care credeau cândva că nu se pot elibera, și totuși au putut, **ȘI TU TE POȚI ELIBERA DE FUMAT, ÎNDIFERENT CÂTE ȚIGĂRI FUMEZI PE ZI, SAU DE CÂȚI ANI FUMEZI!**
- Să vrei să te lași de fumat, este unul dintre cele mai logice, raționale și inteligente lucruri pe care le-ai făcut! **ȘTII CĂ ESTE DECIZIA CORECTĂ, NU TE TORTURA VREODATĂ PUNÂND-O LA ÎNDOIALĂ!**
- NU ÎNCERCA SĂ NU TE GÂNDEȘTI LA FUMAT ȘI NU TE SPERIA DACĂ TE GÂNDEȘTI LA ASTA ÎN PERMANENȚĂ!** Însă ori de câte ori te gândești la fumat – azi, mâine, tot restul vieții, spune-ți: “Bravo mie! Sunt nefumător!” sau eventual “Sunt nefumător, sunt mai bun decât atâția oameni care sunt încă prinși în capcană și își distrug viața zi de zi” (motivul competiției crește stima de sine și chestia asta te poate ajuta pentru că e motivantă) sau “Nu-mi merge bine astăzi, am o zi proastă, nu sunt foarte fericit acum, dar ... măcar **M-AM LĂSAT DE FUMAT!**” (asta o să-ți înveselească ziua).
- NU FOLOSI NICIO FORMĂ DE SUBSTITUT (țigară electronică, plasturi cu nicotină, gumă cu nicotină etc), NU PURTA ASUPRA TA ȚIGĂRI, NU EVITA FUMĂTORII, NU ÎȚI SCHIMBA STILUL DE VIAȚĂ!**
- Vei trăi curând momentul revelației “Am scăpat de fumat!”, **DAR NU AȘTEPTA SOSIREA ACESTUI MOMENT!** Vezi-ți de viața ta obișnuită. Bucură-te de clipele bune, descurcă-te cu cele rele, fără să fumezi! Nefumătorii n-au nevoie de țigări ca să se descurce în momentele grele, și asta nu se întâmplă pentru că sunt mai buni decât fumătorii în vreun fel, ci pentru că pur și simplu nu sunt dependenți de țigări. După ce a trecut ceva timp, și nu mai simți deloc foamea micului monstru, îți vei da seama atunci că Metoda ușoară a lui Allen Carr chiar funcționează. Dar nu aștepta momentul revelației! Ține minte că **DIN MOMENTUL ÎN CARE AI STINS ULTIMA ȚIGARĂ, EȘTI NEFUMĂTOR! Mai trebuie doar să-i dai în cap micului monstru, dacă scoate vreodată capu’.**
- NU INVIDIA FUMĂTORII** prin gânduri de genul “ce bine e de ei că fumează, eu trebuie să mă abțin☺!”. Fii conștient că fumătorii vor fi invidioși ei pe tine, pentru că ai scăpat. **NU EȘTI PRIVAT DE NIMIC!** Ei sunt privați de libertate. Ar vrea să fie ei în locul tău, liberi de robia fumatului. Dacă te-ai lăsat de fumat, atenție la fumători! Ei se simt prost de fiecare dată când un cunoscut se lasă de fumat și ei încă fumează. Nu îi lăsa să te facă să te apuci din nou de fumat! Dacă a trecut destul timp de la ultima țigară, și încă invidiezi fumătorii pentru că “ei au voie să fumeze”, înseamnă că n-ai înțeles foarte bine unele chestii din carte - recitește! Adu-ți aminte că **VIAȚA DE NEFUMĂTOR ESTE MAI BUNĂ DIN TOATE PUNCTELE DE VEDERE!**
- REAMINTEȘTE-ȚI CĂ NU-ȚI PLĂCEA SĂ FII FUMĂTOR!** De aceea te-ai lăsat - îți place să fii nefumător!
- REAMINTEȘTE-ȚI CĂ ȚIGARA NU REZOLVĂ DE FAPT PRINCIPALELE PROBLEME PENTRU CARE FUMAI** (concentrare, plictiseală, stres, relaxare) – **E O ILUZIE CĂ ȚIGARA REZOLVĂ ACESTE PROBLEME!**
- NU UITA CĂ FUMĂTORII FUMEAZĂ NU PENTRU CĂ E PLĂCUT, CI PENTRU CĂ DACĂ N-AR FUMA S-AR SIMȚI PROST. Țigara nu este un prieten, un sprijin fără de care nu te poți descurca. Sunt iluzii! ȚIGARA ESTE CEA CARE ÎȚI CREEAZĂ DE FAPT PROBLEMELE** (senzația de nervozitate, neliniște etc dacă nu fumezi), pentru ca apoi să-ți reducă o parte din aceste senzații, făcându-te să crezi că ți-a oferit ceva veritabil. **Nu ți-a oferit nimic! E o iluzie!**
- AMINTEȘTE-ȚI DE TOATE AVANTAJELE PE CARE LE VEI AVEA CA NEFUMĂTOR, ȘI AMINTEȘTE-ȚI DE TOATE DEZAVANTAJELE DE A FI FUMĂTOR. AMINTEȘTE-ȚI CĂ ȚIGARA NU ÎȚI OFERĂ DE FAPT NIMIC. E O ILUZIE CĂ ȚI-AR OFERI CEVA VERITABIL!**
- NU UITA CĂ NU EXISTĂ CEEA CE SE CHEAMĂ “DOAR O ȚIGARĂ”!** (“O să fumez o singură țigară, n-o să se întâmple nimic rău!” - FALS!). Fii conștient că **DACĂ VEI FUMA CHIAR ȘI O SINGURĂ ȚIGARĂ, VEI REPORNI ÎNTREG CICLUL DE DEPENDENȚĂ, ȘI VEI FI IAR SCLAVUL ȚIGĂRII.**
- Dacă ai orice fel de dificultăți, caută-i pe cei care au citit cartea și au apreciat-o la adevărata ei valoare, și consultă-te cu ei. Poți consulta de asemenea clinica Allen Carr din București, [www.allencarr.ro](http://www.allencarr.ro).
- De fiecare dată când simți nevoia să bagi o țigară în gură, **RECITEȘTE ACESTE INSTRUCȚIUNI! NU CĂDEA IAR ÎN CAPCANĂ!**
- După ce te-ai lăsat de fumat prin Metoda ușoară a lui Allen Carr, **PROMOVEAZĂ ACEASTĂ CARTE, PENTRU CA ȘI ALTE PERSOANE SĂ SE LASE DE FUMAT CU AJUTORUL EI!**

**Succes!**

Vă rog frumos dați-mi un mail la adresa [ceicunoi@yahoo.com](mailto:ceicunoi@yahoo.com) dacă v-ați lăsat de fumat cu ajutorul acestei cărți. Vă mulțumesc anticipat.

Menționez că promovez această carte pentru a-i ajuta pe fumători; nu am nicio legătură cu autorul cărții, cu clinicile Allen Carr sau cu ed. Humanitas; nu am niciun avantaj material sau de altă natură.

Emilian, 24 aprilie 2012. [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com) (Ce-i cu noi? – un blog educativ despre comportamentul uman)