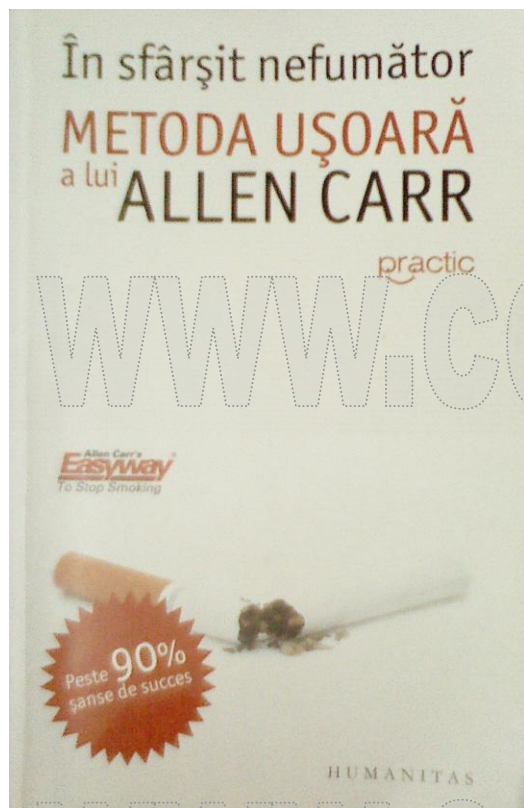


## Mini ghid pentru a te lăsa de fumat cu ajutorul metodei lui Allen Carr

Cum să te lași de fumat în cel mai ușor mod posibil,  
prin citirea cărții

### În sfârșit nefumător Metoda Ușoară a lui Allen Carr



ESTE SUFICIENTĂ CITIREA CĂRȚII PENTRU A DEVENI NEFUMĂTOR!

- Metodă rapidă, ușoară, ieftină, eficientă și permanentă
- Fără sevraj, dureri sau chin
- Fără stres
- Fără efecte adverse
- Fără medicamente
- Fără plasturi
- Fără gume
- Fără țigara electronică
- Fără amenințări de genul „o să te îmbolnăvești!”, „o să faci cancer!”, „o să mori!”
- Fără schimbarea stilului de viață sau evitarea fumătorilor;
- Fără eliminarea altor vicii (cafea, alcool etc)
- NU necesită voință aproape deloc!
- Poți să fumezi cât vrei în timp ce citești cartea
- ORICINE se poate lăsa de fumat prin Metoda ușoară a lui Allen Carr!

Ghid creat de Emilian, [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com),  
august 2012, București. Toate drepturile rezervate!

(coperta 4)

Alte chestii care pot fi citite pe blogul [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com):

- De ce sunt pre concepțiile o problemă? Ce prejudecăți fac românii?
- Avantaje și dezavantaje în a avea un câine ca animal de casă. Pisică, pește, hamster, papagal
- Cum să înveți să mergi pe bicicletă – singur, simplu, rapid. Cea mai ușoară metodă
- Cum să lași capacul de WC? Coborât sau ridicat? Contează?
- Ce trebuie să știi dacă vrei să mergi cu bicicleta în trafic
- Riscuri și pericole în folosirea bicicletei în traficul din București
- 18 argumente contra proiectului minier Roșia Montană RMGC
- Cauzele violenței domestice. Rezolvare violență domestică. Probleme familie
- Avantaje – dezavantaje internet (p1): Beneficiile utilizării internetului
- Avantaje – dezavantaje internet (p2): Pericolele internetului. Probleme, riscuri
- Reguli de respectat pe internet. Manifest pentru drepturile internetului
- Evoluția oamenilor – partea biologică, rațională, importanța educației
- Cum să nu mori (la propriu). Accidente mortale și altele
- Despre originea omului. Evoluționism. Creaționism. Dumnezeu
- Două abordări în schimbarea cuiva
- Cum și unde să donezi sânge – ghid complet pas cu pas informații donare, centre București
- Cum se folosește o toaletă publică. Cum să folosești baia în mod igienic – pt femei și bărbați
- De ce trebuie redus consumul de carne. Cât de nocivă este carnea de pui, porc, vită, miel?
- Răspunsurile lui Rareș Mănescu la cele 99 de întrebări trimise – alegeri locale Sector 6 iunie 2012
- De ce nu e bună pedeapsa cu moartea? Argumente împotriva pedepsei capitale
- Strategii de manipulare și prostire a oamenilor. Cum se controlează masele
- Softul XRY – pentru spart parole, trecut de pin, aflarea și copierea datelor personale
- De ce trebuie oprită exploatarea gazelor de șist? Riscuri și pericole
- Cum se distruge un popor în 4 pași – interviu agent KGB Yuri Bezmenov
- Criterii de evaluare pt politicieni. Ce înseamnă politician bun / rău?
- 198 metode de luptă non violentă pt democrație și normalitate (Gene Sharp)
- De ce nu merg românii la vot? Prezența la alegeri în România
- Cât de distrus este poporul român? Cum sunt românii?
- De ce nu protestează mai mulți români în stradă? Motive
- Ce am învățat după referendumul din 29 iulie 2012

CE-1 CU NOI? – un blog educativ despre comportamentul uman  
[www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com)  
Emilian, august 2012, București  
Toate drepturile rezervate

## Cuprins

1. Cuvânt înainte
  2. Cele 4 etape pentru a scăpa de țigări în cel mai ușor mod posibil
  3. De ce fumează oamenii? (pe scurt)
  4. De ce este fumatul o problemă?
  5. De ce nu vor foarte mulți oameni să se lase de fumat?
  6. Diferite metode pentru a scăpa de fumat
  7. De ce este așa „șmecheră” metoda ușoară a lui Allen Carr?
  8. Cum trebuie citită cartea lui Allen Carr – foarte important
  9. De ce există oameni care nu s-au lăsat de fumat în urma citirii cărții?
  10. Greșeli în renunțarea la fumat
  11. Concluzie
- Alte chestii care pot fi citite pe blogul [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com)

### 1. Cuvânt înainte

Această broșură a fost creată de mine și tipărită din banii mei de buzunar, care și așa sunt puțini. Aș fi putut să fac altceva cu timpul meu și aș fi putut să-mi cumpăr altceva de banii mei, de exemplu niște otravă gustoasă sub formă de prăjituri, ciocolată, shaorma, înghețată sau suc. Cu toate acestea am ales să investesc timp și energie în așa ceva și am ales să îmi cheltuiesc din bani pentru a crea și printa aceste broșuri și a le împărți unor oameni pe care nu îi cunosc, în speranța că îi voi ajuta să evadeze din “capcana sinistră a fumatului”. **Măcar din acest motiv, tratează cu respect broșura pe care o ai în mână și citește-o cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă.** REPET: citește această broșură CU ATENȚIE, FĂRĂ PRECONCEPȚII și CU MINEA DESCHISĂ. **Nu o citi pe fugă! Nu o citi în mers! După ce ai citit-o și nu mai ai nevoie de ea, dă-o altui fumător. NU o arunca pe jos! NU o arunca la gunoi! Dă-o mai departe unui alt fumător! Mulțumesc.**

Emilian, 25 de ani, [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com)  
(Ce-i cu noi? – un blog educativ despre comportamentul uman)

## 2. Cele 4 etape pentru a scăpa de țigări în cel mai ușor mod posibil

**Renunțarea la fumat prin cea mai ușoară, rapidă și ieftină metodă presupune 4 etape:**

1. Citirea cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă a acestei broșuri – pentru înțelegerea a câtorva chestii despre fumat și pentru a înțelege cum funcționează cea mai ușoară metodă prin care te poți lăsa de fumat;
2. Citirea cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă a cărții **În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr** (ed Humanitas 2009, aprox. 25 lei) – pentru înțelegerea tuturor detaliilor necesare despre fumat și renunțarea la fumat, pentru ca pofta/nevoia/disperarea de a fuma să dispară;
3. Printarea pe o foaie A4 a unor instrucțiuni explicate de Allen Carr spre sfârșitul cărții, pe care le găsiți sintetizate și îmbunătățite pe blogul meu - [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com), și pe care trebuie să le aveți cu voi, “just in case” (pentru orice eventualitate);
4. Citirea și respectarea acestor banale instrucțiuni de fiecare dată când apare (**dacă** mai apare) gândul “aș fuma o țigară”, după ce ați citit cartea lui Allen Carr.

Atât. Asta este tot ce trebuie să faci ca să te lași de fumat. În termen de timp, te costă câteva ore din timpul tău (citirea acestei broșuri, citirea cărții, printarea instrucțiunilor). În termen de bani, te costă în jur de 25 lei cartea. Doar atât... și vei fi un fericit proaspăt nefumător. Citește acest ghid până la capăt și te vei convinge.

Menționez că promovez cartea lui Allen Carr benevol, fără niciun avantaj material. Nu am nicio legătură cu autorul cărții, cu vreuna din clinicile lui sau cu ed. Humanitas care a publicat în România cartea. Vreau doar ca fumătorii să afle că există o metodă ușoară prin care oricine poate să scape de țigări și să reușească să iasă din această capcană oribilă a fumatului cu ușurință. Atât.

Cei interesați de așa ceva, sunt invitați să citească broșura până la capăt. Cei care sunt controlați de dependența sinistră de nicotină și/sau au creierul spălat și nu vor să afle despre această metodă ușoară prin care poți scăpa de țigări, sunt invitați să dea broșura unui alt fumător. Vă mulțumesc.

### 3. De ce fumează oamenii? (pe scurt)

Foarte mulți români fumează. Cei mai mulți fumători sunt probabil fumători încă din adolescență sau din prima lor tinerețe. După cum explică Allen Carr în cartea lui, tinerii care se apucă de fumat o fac de regulă fie pentru a crea impresia că sunt bărbați duri, șmecheri (băieții), fie pentru a crea impresia unor domnișoare stilate și sofisticate (fetele). Cei mai mulți dintre ei (aproape toți probabil) vor să se integreze în grupul/colectivul din care fac parte și ei cred la momentul acela că dacă nu fumezi, la fel ca ceilalți, nu poți fi prieten cu ei. Astfel, cei mai mulți oameni fumează prima țigară **pentru cei din jur, în cadrul ANTURAJULUI (prieteni adevărați), ca să "blend in", ca să fie și ei cool, apreciați și acceptați în grupul respectiv.**

**Paranteză:** (Dacă ne gândim la aceste lucruri, ce șanse ai să convingi un tânăr care abia s-a apucat de fumat, să se lase de fumat? Mai ales dacă ținem cont de faptul că tinerii nu au creierul suficient de dezvoltat ca să înțeleagă anumite lucruri, nu au încă suficiente informații despre lumea în care trăiesc, pentru a o înțelege, și mai au și o pornire biologic-naturală de a-și face de cap și a nu prea respecta reguli în timpul adolescenței... **Astfel, simt nevoia să subliniez importanța PREVENIRII în cazul tinerilor.** Cineva trebuie să le explice ÎNAINTE să se apuce de fumat, despre cum fumatul este una dintre cele mai mari greșeli pe care le pot face, însă trebuie să le explice calumea, nu cu abureli, minciuni și idiotenii. Poate cel mai bine ar fi să le dea direct cartea lui Allen Carr să o citească, pentru a vedea ce înseamnă de fapt fumatul și cât de inutil și nociv este).

Alte persoane, care nu fumează ca să fie cool, continuă să-și polueze plămânii din cauza unor iluzii în care cred cu tărie, cum ar fi: "țigările mă ajută să mă liniștesc / să mă relaxez, mă ajută să nu mă plictisesc, să mă concentrez mai bine, să fac față stresului, să socializez" etc etc etc. (detalii mai târziu). Alte persoane continuă să fumeze pentru că le este frică să se lase de fumat. Iar această frică subtilă este poate cel mai mare dușman în renunțarea la fumat. Pentru că ea îți va pune piedici în încercarea ta de a scăpa de țigări, de exemplu prin ignorarea și necitirea până la capăt a acestei broșuri, sau prin ignorarea și necitirea cărții lui Allen Carr. Frica de a te lăsa de fumat este de fapt nejustificată, pentru că să te lași de fumat este de fapt ușor, atâta timp cât aplici metoda care trebuie: citirea cărții **În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr** (ed. Humanitas 2009) (carte care s-a vândut în milioane de exemplare la nivel mondial și care a ajutat o grămadă de oameni să se lase de fumat foarte ușor), SAU o ședință la Clinica Allen Carr din București, pentru cine nu reușește să se lase de fumat doar cu ajutorul cărții ([www.allencarr.ro](http://www.allencarr.ro)).

### 4. De ce este fumatul o problemă?

Pentru eventualitatea în care cel care citește aceste rânduri încă nu știe exact de ce este fumatul o problemă, sau dependența de nicotină nu-l lasă să vadă cât de dăunător este fumatul, sau oricine citește această broșură vrea să vadă concret de ce este fumatul o problemă, prezint următoarea însușire de **probleme cauzate de fumat**, pe scurt (ordinea este aleatorie):

- fumatul cauzează BOLI GRAVE (nu le mai înșir, că sunt prea multe); acest lucru nu este o bănuială sau o poveste de speriat copii, ci este o certitudine!
- respirație urât mirositoare, dinți îngălbeniți, degete urât mirositoare;
- fumatul susține dezvoltarea tartrului în gură și îl ajută să adere mai bine pe dinți, acesta fiind mai greu de îndepărtat la fumători și mai urât mirositor;
- simțul gustului și mirosului mult diminuate, rezistență la efort scăzută, circulație a sângelui scăzută, rezistență scăzută la boli sezoniere (și nu numai);
- probleme la bărbați în a susține calumea un act sexual (din cauză că țigările afectează circulația sângelui)
- mizerie pe stradă și incendii din cauza mucerilor de țigară aruncate la nimereală;
- faptul că nu te poți bucura de sex fără să fumezi o țigară după, faptul că nu te poți bucura de o masă sănătoasă fără să o "spurci" cu o țigară după, faptul că nu te poți bucura de o discuție cu prietenii fără să fumezi etc;
- dacă ești femeie și fumezi cât ești însărcinată, ai foarte multe șanse să naști un copil cu malformații, bolnav sau deja mort;
- viitorii părinți ar trebui să renunțe la fumat cu câteva luni înainte de conceperea copiilor lor, întrucât fumatul riscă să afecteze ADN-ul bebelușilor (conform unui studiu recent);
- otrăvirea propriilor copii, sau pe copiii altor oameni, atunci când fumați în jurul lor (80% din fumul de țigară este invizibil; fumul de țigară ajunge și la 10-15 metri distanță chiar dacă nu bate vântul; atenție: 10-15 metri distanță chiar și în aer liber, ca să nu mai vorbim de în casă; părinții care fumează la mai puțin de 10 metri față de proprii copii ar trebui după părerea mea decăzuți din drepturile părintești sau măcar amendați crâncen; este ca și cum ți-ai înfige cu un cuțit copilul puțin câte puțin; să depărtezi țigara la jumătate de metru-un metru atunci când ții copilul în brațe sau când te plimbi cu el este total INSUFICIENT; din păcate anii de educație formală pe care i-am experimentat în grădiniță, școală, liceu, facultate etc, nu ne-au învățat nimic despre așa ceva – de aceea există în ziua de azi atât de mulți părinți inconștienți atunci când e vorba despre sănătatea propriilor copii)

- haine urât mirositoare, casă urât mirositoare, mașină urât mirositoare etc;
- foarte foarte foarte foarte foarte foarte mulți bani aruncați pe țigări;
- o viață de prizonier al țigării - țigara te controlează, nu poți să-ți vezi de treaba ta liniștit dacă nu fumezi;
- imposibilitatea de a te putea bucura liniștit de diferite evenimente fără să trebuiască să ieși periodic afară (eventual în frig), să mergi undeva unde ai voie să fumezi, sau să te „pitești” undeva ca să fumezi pe ascuns (de exemplu într-o toaletă publică infectă – cam înjositor, nu-i așa?)
- stresul pe care ți-l dă gândul corect care te macină zilnic sau din când în când: “ar cam trebui să mă las de fumat”;
- prietenii nefumători sunt deranjați când îți aprinzi o țigară lângă ei, dar se jenează să îți spună;
- fumul tău îi deranjează pe nefumătorii din jurul tău atunci când fumezi în public, dar aceștia fie ignoră faptul că fumatul pasiv este foarte toxic fie se jenează să îți comenteze ceva (se întâmplă la cozi în aer liber, în parcuri și mai ales în stațiile mijloacelor de transport în comun);
- cei mai mulți nefumători te desconsideră pentru faptul că ești dependent și la cheremul unei țigări;
- în zilele noastre fumatul nu mai dă impresia de cool-șmecher-puternic, ci dă impresia de slăbiciune (sclav al unei dependențe);
- trăirea într-o iluzie că țigara îți oferă vreun ajutor real. Țigara nu-ți oferă de fapt nimic. Toate concepțiile greșite pe care le au fumătorii despre fumat, și toate iluziile cu care se hrănesc fumătorii sunt explicate și demontate foarte bine de Allen Carr în cartea lui - **În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr**. Cei interesați despre cum funcționează fenomenul fumatului, vor citi cartea și vor afla. Cei care preferă să rămână ignorați la acest capitol, vor trăi în continuare în iluziile pe care singuri și le crează, bineînțeles, în defavoarea lor, dar și a celor din jur.

## 5. De ce nu vor foarte mulți oameni să se lase de fumat?

Fumătorii pot fi împărțiți în mai multe feluri, în diferite categorii. De exemplu, fumătorii pot fi de două tipuri: **cei care VOR să se lase de fumat** - și-au dat seama cât de nociv este fumatul, conștientizează rațional toate acele multe dezavantaje ale fumatului și au hotărât că vor să se lase de fumat din indiferent ce motive (ați văzut că sunt multe) și **cei care, din cauza dependenței și/sau a concepțiilor greșite despre fumat, NU VOR să se lase de fumat** - persoane care încă nu au realizat, nu vor să realizeze sau nu pot să realizeze că ar fi mai bine pentru ei să nu mai fumeze. Haideti să ne gândim un pic la aceștia din urmă.

### Cei care NU VOR să se lase de fumat, își distrug viața în acest mod din cauza unuia sau mai multor motive:

- pentru că abia s-au apucat și încă nu știu exact pe ce lume se află, ce înseamnă fumatul etc (în special tinerii);
- pentru că refuză să își dea seama și să recunoască faptul că sunt dependenți, și că orice dependență reprezintă o vulnerabilitate. Cei mai mulți se mint singuri că ei nu sunt dependenți și că pot renunța oricând la țigări, dacă ar vrea. Cu toate acestea, nu renunță. De ce oare? Pentru că sunt dependenți...
- pentru că pleacă de la precepții de genul "eu și dacă mi-aș propune să mă las, n-aș fi în stare" / "eu sunt prea fumător" / "eu nu am cum să mă las de fumat" etc etc etc;
- pentru că le este frică să încerce; această frică se instalează undeva în subconștient și se manifestă de fiecare dată când vine vorba despre fumat și renunțare la fumat, fie prin agresivitate verbală, fie prin căutarea unor "argumente PRO fumat" (chiar dacă în realitate nu există), fie prin ignorarea și evitarea subiectului;
- pentru că au încercat să se lase, n-au putut și atunci au stabilit clar că ei nu sunt în stare să se lase și deci nici că mai încercă vreodată;
- pentru că ei cred că e prea greu și prea complicat să te lași de fumat;
- pentru că i-au văzut pe alții cum încearcă să se lase de fumat, cum se chinuie prin sevrage și tot felul de stări rele și nu reușesc să se lase, și nu-și doresc să treacă și ei prin așa ceva;
- pentru că nici măcar nu se gândesc vreun pic la efectele fumatului și dezavantajele pe care le implică;
- pentru că au un orgoliu prea mare, care nu le permite să recunoască faptul că a fost o greșeală să se apuce de fumat și nici să recunoască faptul că fumând în continuare, persistă în acea greșeală;

- pentru că trăiesc cu iluzia că fumatul îmi ajută cumva să se relaxeze, să se concentreze mai bine, îmi ajută să nu se mai plictisească sau să se calmeze (toate acestea și multe altele sunt iluzii explicate bine în carte);
- pentru că le este teamă că nu se vor descurca în viață fără țigară (la cafea, la „berică cu băieții”, la petreceri, în club, la terasă, la birou, la bărfă, la telefon, după masă, după sex etc etc etc)
- pentru că nu pot și/sau nu vor să renunțe la falsa "plăcere de a fuma" (o altă iluzie explicată în carte);
- pentru că nu cred că este adevărat faptul că fumatul dăunează grav sănătății; aceștia sunt cei care îl vor da exemplu pe bunicul lor care a trăit fumând până la 80 de ani și n-a avut nicio problemă, ignorând faptul că astfel de exemple sunt doar excepții, și că regula este într-un procent covârșitor cu totul alta, și anume: **fumatul ucide** (la propriu).

Din cauza acestor motive, a dependenței de nicotină și a concepțiilor greșite pe care le au cei mai mulți fumători despre fumat, aceștia se hotărăsc voluntar/involuntar, conștient/inconștient că nu vor să se lase de fumat, în principiu pentru că le este frică să se lase - o frică subtilă care îmi face să evit de regulă orice chestie care le-ar putea reaminti de renunțarea la țigări. Acum însă au la îndemână cea mai simplă metodă prin care te poți lăsa de fumat – citirea unei cărți. Din păcate însă, capcana fumatului funcționează atât de bine, încât pe foarte mulți fumători, chiar și această citire banală a unei cărți îi sperie...deși în realitate nu există niciun motiv real pentru a-ți fi frică sau teamă să te lași de fumat, pentru că în realitate să te lași de fumat este foarte ușor, oricât de incredibil îți s-ar părea acest lucru.

## 6. Diferite metode pentru a scăpa de fumat

Din corectitudine, o să precizez succint, în două mari categorii, toate metodele de care am auzit eu că ar exista pe lumea asta pentru renunțarea la țigări:

**I. Metode pe care NU LE RECOMAND**, fie pentru că sunt riscante, fie pentru că sunt dăunătoare, fie pentru că au efecte adverse, fie pentru că sunt ineficiente, fie pentru că nu se știe foarte mult despre ele, fie pentru că fac mai mult rău decât bine (ordine aleatorie):

- Hipnoză
- Medicină clasică – Programul Național Stop Fumat (substituția nicotinei)
- Consiliere, psihoterapie, psiholog etc
- Plante, remedii și tratamente naturiste
- Acupunctură
- Terapie cu laser
- EFT (Emotional Freedom Techniques/Tehnici de eliberare emoțională)
- NLP (Neuro-Linguistic Programming/Programare neuro-lingvistică)
- Țigara electronică
- Metoda voinței

Detalii despre aceste metode găsiți căutând la mine pe blog sau pe google: „Lista metode existente pentru a te lăsa de fumat. Cum scapi de țigari”. Dar repet: eu NU RECOMAND aceste metode!

### II. SINGURA METODĂ PE CARE O RECOMAND:

Cea mai ușoară, rapidă și ieftină metodă: **Metoda ușoară a lui Allen Carr (The Easy Way to Stop Smoking)** – recomand în primul rând cartea *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr* (pentru că este mai ieftină), și în al doilea rând (dacă nu a funcționat cartea), apelarea la o **ședință în clinica Allen Carr din București** – e suficientă o singură ședință de 6 ore (detalii pe [www.allencarr.ro](http://www.allencarr.ro)).

## 7. De ce este așa „smecheră” metoda ușoară a lui Allen Carr?

- Te lași de fumat prin simpla citire a unei cărți (știi că pare imposibil dar nu este; poți căuta păreri și comentarii despre ea pe internet pentru a te convinge, nu e nevoie să mă crezi pe cuvânt, dar citește totuși această broșură până la capăt înainte să dai peste „mocirla analizelor superficiale” existentă pe internet).
- Te costă doar 25 de lei să cumperi cartea și durează câteva ore pentru a o citi cap-coadă; deci nu pierzi aproape nimic dacă o citești și nu reușești să te lași de fumat;
- Este cea mai rapidă, eficientă și ușoară metodă prin care te poți lăsa de fumat, fără niciun chin, fără sevraj, fără medicamente, fără efecte adverse, fără plasturi, fără gume, fără țigară electronică etc etc etc;
- Funcționează la orice fumător, indiferent de câte țigări fumează pe zi și indiferent de câți ani fumează, în funcție de cum citește cartea și dacă vrea sau nu să se lase de fumat (detalii mai târziu);
- Te învață ce înseamnă de fapt fenomenul fumatului (cum apare și cum se manifestă dependența, de ce nu se pot lăsa oamenii de fumat, de ce sunt ineficiente celelalte metode existente pe planetă etc etc etc);
- Este permanentă: citirea cărții distruge dorința și pofta de a mai fuma (problemă cu care se confruntă chiar și tot restul vieții cei care s-au lăsat prin „metoda voinței”);
- NU folosește amenințări de genul „o să te îmbolnăvești!”, „o să faci cancer!”, „o să mori!” etc;
- NU necesită schimbarea stilului de viață sau evitarea fumătorilor;
- NU necesită eliminarea cafelei, alcoolului sau altor vicii conexe;
- NU necesită voință aproape deloc;
- Poți să fumezi cât vrei în timp ce citești cartea (este chiar recomandat);
- ORICINE se poate lăsa de fumat prin Metoda ușoară a lui Allen Carr!

**ESTE SUFICIENTĂ CITIREA CĂRȚII  
PENTRU A DEVENI NEFUMĂTOR!**

## 8. Cum trebuie citită cartea lui Allen Carr

Citirea cărții *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr* este de bază și este suficientă pentru a te lăsa de fumat, pentru că toate lucrurile care sunt scrise acolo contribuie la distrugerea spălării creierului și la înlăturarea tuturor chestiilor greșite pe care un fumător le știe despre fumat, făcând astfel ca pofta de a fuma să dispară.

Doar dacă citești TOATĂ CARTEA, cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă, 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, cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă, 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 care te vor împiedica subtil să citești cartea. 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”). Bineînțeles că fumătorii mai cred că este greu să te lași de fumat și pentru că au încercat și n-au reușit, sau au văzut pe alții cum se chinuie să se lase și nu reușesc. În toate aceste cazuri a fost aplicată o metodă greșită – de aceea a existat sevraj, de aceea metoda nu a avut succes. Cea mai eficientă metodă pentru renunțarea la țigări este Cartea lui Allen Carr. Atunci când vei încerca să o citești, dependența de nicotină și concepțiile (greșite) pe care le ai deja despre fumat, îți vor spune subtil, undeva în minte, chestii de genul: „Nu vezi ce prostii debitează asta aici? Cartea asta e o tâmpenie, n-are rost să o citești!”, „Ah păi știam deja chestiile astea, ce porcărie de carte, nu are rost să o mai citești până la sfârșit”, „Nu are rost să citești cartea, pentru că nu are rost să te lași de fumat”, „Cum o să te mai relaxezi fără țigări?”, „Cum o să te mai poți concentra fără țigări?”, „Cum o să scapi de plictiseală?”, „Ce o să te faci fără țigări?”, „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, țigările 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 (conștiente sau inconștiente) 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 societății în care trăiește). Allen Carr vine să explice cum stă de fapt treaba în tot acest fenomen al fumatului. În carte explică lucruri din prisma unui fumător de 100 de țigări pe zi care s-a lăsat brusc fără nicio problemă, fără sevraj, fără dureri etc, și din prisma a zeci de mii de fumători pe care i-a ajutat să se lase cu ajutorul metodei lui. 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 e greu de crezut după ce ai văzut deja oameni care se chinuiau să facă acest lucru. 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, și nu lăsatul în sine. Și asta se întâmplă 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. Frica/teamă de a te lăsa de fumat este poate cea mai mare piedică în citirea cărții. Însă această frică este de fapt nejustificată, pentru că în realitate...este ușor să te lași de fumat, atâta timp cât aplici metoda care trebuie. 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, care acționează subtil (nu tremuri de frică la propriu) și care este cauzată la rândul ei de toate concepțiile greșite pe care fumătorii le au despre fumat. 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 e vorba cu fumatul ăsta, cum funcționează etc”.

Această motivație nu provoacă frică (e doar cititul banal al unei cărți, iar cartea se citește în timp ce fumezi). **Citește TOATĂ cartea! Cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă!** Dacă nu reușești să citești toată 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 citești cartea, și este a ta, subliniază cu un marker colorat pe ea informațiile care ți se par cele mai importante.

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, 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 sinistră a fumatului”. Pentru asta există în carte “lista instrucțiunilor” și “ultimul avertisment”, pe care le găsești unite, rezumate și îmbunătățite pe blogul meu. Printează 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 capcană și să tragi “doar un fum” (**nu există “doar un fum” sau “doar o singură țigară” – fii conștient de chestia asta!**). După citirea cărții și stingerea ultimei țigări, este bine să fii tot timpul conștient legat de aceste instrucțiuni-sfaturi (care se găsesc în carte la sfârșit sau îmbunătățite pe blogul meu), pentru a reuși să rămâi nefumător. După ce ai stins ultima țigară, este bine să-ți creezi o reacție-reflex la pofta de a fuma (dacă apare): de fiecare dată când îți vine vreun gând „aș fuma o țigară” sau „ah ce-aș trage un fum” sau etc, trebuie în mod reflex să-ți aduci aminte de lucrurile explicate în carte, sau să te duci la lista cu instrucțiuni și să o mai citești o dată. Față de micul monstru (dependența de nicotină) care îți cere de mâncare prin „aș fuma o țigară” sau „aș trage un fum” trebuie avută o reacție de genul „Mori, du-te dracului!”, așa cum povestea că reacționează cineva care s-a lăsat de curând de fumat prin metoda Allen Carr. De regulă, după o scurtă perioadă de la citirea cărții (câteva minute / câteva zile) nu vei mai avea nevoie de aceste instrucțiuni, 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, cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă. NU refuza informația! Este suficient să citești cartea pentru a te lăsa de fumat! Cartea funcționează pentru oricine, indiferent câte țigări fumează pe zi și indiferent de câți ani fumează! Citește toată cartea! NU amâna! Caută cartea! Cumpăr-o! Citește-o!

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 (ați xeroxat-o sau ați citit-o pe net) și v-ați lăsat de fumat cu ajutorul ei, din respect pentru autor, cumpărați una nouă și faceți-o cadou unui fumător.

Notează în spațiul liber de mai jos orice întrebări sau nelămuriri ai în legătură cu acest ghid sau cu metoda Allen Carr (pentru a le ține minte), și apoi, trimite-mi-le prin email la adresa ceicunoi@yahoo.com:

## 9. De ce există oameni care nu s-au lăsat de fumat în urma citirii cărții lui Allen Carr?

**Cei care au folosit cartea lui Allen Carr, dar nu s-au lăsat de fumat, nu au reușit să se lase dintr-unul sau mai multe motive (ordine aleatorie):**

1. Nu au citit TOATĂ cartea (fiecare pagină până la ultima inclusiv);
2. Au citit cartea prea fragmentat, pe o perioadă prea lungă de timp. Cel mai bine este să fie citită "dintr-o bucată" (se citește foarte ușor);
3. Nu au fost atenți la ce citesc, atunci când au citit cartea;
4. Nu au înțeles anumite lucruri din carte și nici n-au căutat să înțeleagă;
5. Au citit cartea fără să aibă mintea deschisă față de alte păreri legate de fumat;
6. Au citit cartea cu preconcepții bine înrădăcinate în creier despre fumat și fumători;
7. Propriile concepții despre fumat nu i-au lăsat să creadă lucrurile explicate de Allen Carr, deși erau logice și raționale;
8. Nu își doreau să se lase de fumat și nici cartea n-a reușit să-i convingă – cel mai probabil din cauza dependenței și/sau a „spălării creierului”.

**Cei care au citit cartea și au reușit să se lase, dar s-au reapucat de fumat după o anumită perioadă, au făcut această prostie dintr-unul sau mai multe motive:**

1. Nu au scăpat de "pofța" de a fuma (foamea "micului monstru") – lucru care s-a întâmplat din cauza motivelor explicate mai sus;
2. Nu au înțeles pe deplin lucrurile explicate în carte;
3. Nu au crezut pe deplin că lucrurile explicate în carte sunt adevărate;
4. Au ignorat instrucțiunile explicate în carte;
5. Au uitat de motivele pentru care se lăsaseră;
6. Au uitat că de fapt țigara nu îi ajută deloc la problemele pe care le au (stres, plictiseală, concentrare, relaxare, nervi etc). Au uitat că era doar o iluzie că țigara îi ajută în vreun fel;
7. Au cedat imediat în fața „micului monstru” în loc să îi dea în cap și să râdă de el că în curând va muri (vei înțelege chestia asta dacă citești cartea);
8. Au uitat că e suficientă o singură țigară sau un singur fum pentru a redeveni dependenți și, în joacă sau nu, pentru că simțeau nevoia sau nu, dintr-o prostie sau nu, din cauza anturajului sau nu etc. etc. ... au fumat o țigară sau au tras un fum... și a fost de ajuns pentru a redeveni dependenți.

**P.s.: Poți să fumezi liniștit în timp ce citești cartea (e chiar recomandat).**



## 10. Greșeli în renunțarea la fumat

În încercarea lor de a scăpa de țigări, fumătorii fac o serie de greșeli, pe care simt nevoia să le menționez. În urma citirii cărții lui Allen Carr veți înțelege mai limpede de ce lucrurile înșirate de mine mai jos sunt greșeli în lăsatul de fumat (ordine aleatorie):

**1. Neinformarea suficientă în legătură cu modurile prin care te poți lăsa de fumat. De ce ai vrea să te apuci să încerci să te lași de fumat, fără să te asiguri că ai identificat cea mai bună metodă?** Atenție: românii tind să aibă încredere orbească în ce le recomandă doctorii, de genul: “Dacă doctoru’ spune că pentru a mă lăsa de fumat trebuie să apelez la Programul Național STOP FUMAT susținut din bani publici, care îmi spune că trebuie să bag tot felu’ de otrăvuri în mine, sub formă de medicamente (zyban, champix etc), gume, plasturi cu nicotină etc, în care trebuie să sufăr de sevraj și de efecte adverse ale medicamentelor(greață, insomnii etc), înseamnă că asta este cea mai bună metodă și asta trebuie să fac... doar e doctor, știe el ce spune!” – greșită abordare!

**2. Aplicarea “metodei voinței” în încercarea de a te lăsa de fumat este o altă greșeală – în realitate, aproape că n-ai nevoie de voință deloc, dacă aplici metoda lui Allen Carr.** Când văd pe internet atâta lume care recomandă MULTĂ VOINȚĂ, descuranjând astfel pe toți fumătorii să mai încerce vreodată să se lase de fumat, îmi vine să mor. Nu îți trebuie voință. Îți trebuie să citești cartea lui Allen Carr!

**3. Rărirea numărului de țigări fumate pe zi – este o altă greșeală explicată foarte bine în carte.** Dacă fumezi mai puține țigări pe zi, în pauzele dintre țigări pofta și dorința de țigara următoare vor fi foarte mari, mult mai mari ca de obicei, iar valoarea acelor țigări pentru tine va crește. Disperarea cu care vei vrea să fumezi va fi mult mai mare, ceea ce-ți va face și mai imposibilă renunțarea la țigări. Asta este foarte pe scurt, citiți detaliat în carte.

**4. Renunțarea la activitățile conexe fumatului (cafeaua de dimineață, mers cu prietenii la o bere/la un suc, mers în club etc).** Nu ai cum să eviți fumătorii și fumul de țigară oricât ai încerca. Ar însemna să te izolezi total de lumea înconjurătoare. Și asta nu ți-ar face bine. Deci nu are rost să elimini din viața ta locuri, persoane sau alte vicii. În renunțarea la țigări trebuie să renunți la țigări. Dependența și pofta de a fuma dispar dacă este citită cartea lui Allen Carr și dacă înțelegi și credeți lucrurile simple, logice, raționale și plauzibile explicate acolo.

**5. Să crezi că dacă sunt mulți oameni care fumează înseamnă că totul e bine și că fumatul nu implică de fapt nicio problemă.** Acest fenomen nociv se întâmplă în foarte multe aspecte ale vieții umane, în mod conștient sau inconștient. De exemplu: „O fi bine să-mi fac piercing? Păi ia uite câți oameni își fac, înseamnă că nu e nicio problemă”, „O fi bine să mănânc de la Mcdonalds și să beau Cola? Păi ia uite câți oameni fac asta...înseamnă că nu e nicio problemă”, „O fi bine să conduc fără centură?...”, “O fi bine să-mi petrec nopțile prin cluburi?”, “O fi bine să copiez la examene?”, “O fi bine să fumez? Păi ia uite câți fumează...E okay!” Acesta este și motivul pentru care fumătorii se susțin reciproc mergând împreună la fumat, dându-și țigări unii altora etc – le e frică să nu rămână singuri; dar chiar și așa sunt din ce în ce mai puțini iar cei care vor continua să fumeze, vor rămâne într-un final... ultimii fumători.

**6. Să crezi că foștii fumători (persoanele care au reușit să se lase de fumat) sunt „Dumnezei” în materia „Cum să te lași de fumat”.** Când vei citi pe internet părerile lor despre ce trebuie să faci ca să te lași de fumat, NU ÎI SUPRAESTIMA! Cei mai mulți au reușit să se lase prin diferite chinuri de diferite tipuri (sevraj, efecte adverse ale medicamentelor, stări de nervozitate, poftă disperată de țigară etc). Tu nu vrei asta! Metoda lui Allen Carr nu presupune niciun chin. Atenție: cei mai mulți dintre cei care se lasă de fumat apelând la „multă voință și ambiție” vor ajunge probabil să se reapuce de fumat, pentru că pofta de țigară nu a dispărut în cazul lor, ci a rămas acolo și este cât de cât controlată. Asta până când nu va mai putea fi controlată - din cauza unui stimul care apare (stres, nervi, deces în familie, traume de diferite tipuri, despărțiri etc), moment în care fostul fumător își aprinde acea „singură țigară” și redevine fumător.

**7. Să crezi că dacă te-ai lăsat de fumat, te vei putea lăsa de fumat și pe viitor oricând vei vrea - dacă ai putut o dată, vei putea și a doua oară, nu? Ei bine, situația nu stă chiar așa.** Chiar și prin cartea lui Allen Carr, devine din ce în ce mai greu să te lași de fumat a doua sau a treia oară (o mărturie despre asta găsiți pe internet la [www.mflorin.com/nefumator/](http://www.mflorin.com/nefumator/))

**8. Să crezi că dacă te-ai lăsat de fumat, nu poți să devii imediat la loc dependent de țigări.** Și faci greșeala să fumezi „o singură țigară” sau să tragi „un singur fum”, că de’, nu ai cum să redevii dependent de la un singur fum sau de la o singură țigară. Ba da! Redevii imediat dependent! Sau în scurt timp...

**9. Să crezi orbește în iluziile pe care ți le oferă dependența de nicotină,** care îți spune subtil: “țigările te ajută să te concentrezi, să te relaxezi, să te calmezi, să nu te enervezi, să nu te plictisești etc” – niște iluzii ordinare explicate în carte; alte iluzii: “fără țigări nu te poți descurca!”, ”fără țigări nu o să te mai poți bucura de o întâlnire cu prietenii, de o masă copioasă, de cafea dimineța, de o partidă de sex sălbatic etc”, “țigările sunt prietenul tău”, “ai văzut alții cât s-au chinuit să se lase și n-au putut; nici tu nu vei putea; nu are rost să te chinui degeaba!”, “țigările nu îți dăunează grav sănătății – ai văzut bunicul tău...a fumat până la 80 de ani fără probleme” (ce mai contează că bunicul e una dintre puținele excepții și că milioane de fumători mor chinându-se de cancer la plămâni), “nu uita că îți place să fumezi!” – plăcerea de a fuma – o altă iluzie explicată în carte etc.

**10. Să crezi că știi suficiente despre fumat, deși te-ai informat doar de pe niște forumuri pe internet, de la tv și/sau din niște reviste cretine.** Eu personal, până n-am citit cartea lui Allen Carr, nu am înțeles cum funcționează tot acest fenomen al fumatului.

**11. Să ajungi să crezi că ai făcut o greșală când te-ai hotărât să te lași de fumat. NU! Ideea de a te lăsa de fumat, este una dintre cele mai bune idei pe care le-ai avut vreodată!** Să scapi de țigări o să fie unul dintre cele mai bune lucruri care ți s-au întâmplat. Trebuie doar să aplici metoda care trebuie, ca să îți fie ușor să ieși din capcana fumatului.

**12. Să crezi că renunți la ceva bun dacă te lași de fumat. În realitate NU renunți la nimic! Scapi doar de un gunoi infect.**

**13. Să renunți la a mai încerca să scapi de țigări dacă nu ai reușit din prima – este o altă greșală.** Nu contează dacă nu ai reușit să te lași de țigări din prima încercare. Este okay. Nu abandona! Cel mai probabil ai încercat o metodă greșită pentru a te lăsa de fumat și de aceea nu ai reușit. Încearcă metoda lui Allen Carr! Citește cartea cum trebuie sau mergi la Clinica Allen Carr din București!

**14. Cea mai mare greșală a celor care încearcă să se lase de fumat este NECITIREA CĂRȚII În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr, cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă, pentru a afla ce înseamnă de fapt fumatul și pentru a se lăsa de fumat. ESTE SUFICIENTĂ CITIREA CĂRȚII PENTRU A DEVENI NEFUMĂTOR!**

## 11. Concluzie

Dacă ați citit această broșură, cu atenție, fără preconcepții și cu mintea deschisă, ați îndeplinit deja prima etapă în renunțarea la țigări. Acum trebuie să faceți rost de cartea lui Allen Carr și să o citiți, de asemenea, repet, cu atenție, fără preconcepții, cu mintea deschisă, și de preferat dintr-o singură lectură, sau în maxim câteva zile. Nu vă lălați cu cititul cărții. Luați-o și citiți-o PE TOATĂ, integral, până la ultima foaie. Dacă ați stins ultima țigară, așa cum vă recomandă autorul cărții, este foarte important să realizați că **SUNTEȚI DEJA NEFUMĂTOR**. Pentru a rămâne așa, scoateți-vă la imprimantă lista cu instrucțiuni (le găsiți pe la sfârșitul cărții sau îmbunătățite pe blogul meu [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com)) și recitiți-le de fiecare dată când apare nevoia de o țigară, **dacă** această nevoie mai apare. Dacă nu reușiți să vă lăsați de fumat cu ajutorul cărții, apălați cu încredere la Clinica Allen Carr din București, de care, repet, nu mă leagă niciun interes material sau de altă natură. Detalii pe [www.allencarr.ro](http://www.allencarr.ro).

Îmi cer scuze dacă nu am reușit prin această broșură să vă conving să citiți cartea *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr*. Aștept orice fel de feedback, comentarii sau păreri legate de ce am scris aici și/sau de fenomenul fumatului în general pe adresa de mail [ceicunoi@yahoo.com](mailto:ceicunoi@yahoo.com), pentru a mă ajuta să îmbunătățesc acest ghid. Sau măcar spuneți-mi dacă v-ați lăsat de fumat prin această metodă.

De asemenea, caut colaboratori care să mă ajute să promovez metoda lui Allen Carr, fie prin donații pentru tipărirea cât mai multor astfel de ghiduri (cu transparență maximă în cheltuirea banilor), fie prin împărțirea propriu-zisă a acestor materiale, pe stradă, fumătorilor care vor să se lase de fumat. Am scris mai multe detalii despre asta pe blogul meu, la următorul link: [www.ceicunoi.wordpress.com/caut-colaboratori/](http://www.ceicunoi.wordpress.com/caut-colaboratori/)

Vă urez succes în încercarea voastră de a vă lăsa de fumat! Sper să deveniți nefumători cât mai repede și cât mai ușor! Repet rugămintea de la început: **dacă nu mai aveți nevoie de această broșură, dați-o unui alt fumător!**

Vă mulțumesc.

Citiți cartea!

Emilian, august 2012.

Email: [ceicunoi@yahoo.com](mailto:ceicunoi@yahoo.com)

WebSite: [www.ceicunoi.wordpress.com](http://www.ceicunoi.wordpress.com)