

Comprendre ses rapports avec la cigarette pour pouvoir arrêter de fumer.

Chaque cigarette réduit l'espérance de vie d'un fumeur de 11 minutes. Ils le savent, mais ils ne les empêchent pas de continuer à fumer. Pourquoi ? Parce que le tabac continue à avoir des **aspects positifs** pour eux : c'est un moment de détente c'est une source de convivialité et de partage c'est une façon de lutter contre l'anxiété ou le stress c'est un moyen de ne pas grossir c'est un moment de calme ou de plaisir etc... Pour contrebalancer tous ces aspects, il faut pourtant lister tous les **inconvenients** liés à l'utilisation du tabac : essoufflement toux risque de brûlures des vêtements odeurs de cendres froides obligation d'aller dehors pour fumer coût budgétaire mauvaise haleine etc... Pour bien comprendre votre rapport avec le tabac, il est important de faire une liste honnête des avantages et des inconvenients liés à votre dépendance à la cigarette. De la même façon, il est normal que l'arrêt de la cigarette engendre certaines **peurs** et il est important de les analyser pour pouvoir les gérer aux mieux : peur d'être irritable peur de ne pas y arriver peur de stresser peur de grossir peur de perdre des amis fumeurs etc... Mais c'est une certitude, l'arrêt du tabac va en contrepartie vous apporter des **satisfactions** qu'il va falloir prendre en compte : meilleure forme meilleure santé faire des économies retrouver le goût et l'odorat meilleure haleine etc... Grâce à ces petits tests, vous allez pouvoir mieux comprendre les rapports que vous entretenez avec la cigarette, et vous allez pouvoir terminer votre degré de **motivation** pour cesser de fumer. Si la balance penche plus du côté des satisfactions que du côté des craintes, **c'est le moment..**

About the Author

 Michel, Infopreneur Recevez gratuitement 3 vidéos pour vaincre votre addiction au tabac : <http://info-concept-tabac.com>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)