



# Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer

*Xavier Marsson*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer** Xavier Marsson

 [Telecharger Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer ...pdf](#)

# **Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer**

*Xavier Marsson*

**Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer** Xavier Marsson

## Téléchargez et lisez en ligne **Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer** Xavier Marsson

---

102 pages

Présentation de l'éditeur

Résumé de la méthode (extrait) Par les années de pratique le tabagisme est profondément enraciné, comme un chêne, il faut de grandes et fortes actions comparable à une forte tempête pour le déraciner, un ouragan ; les aides telles que le traitement à la nicotine, le laser, l'hypnose... n'ont pas assez de force, ce sont de simples brises, incapables de déraciner. Le fumeur, tout en continuant de fumer, commence par faire des petites actions contraires à la pratique habituelle : ne plus fumer la qualité préférée, la cigarette industrielle, jeter des cigarettes entières sans rien en fumer... le cumul de ces actions prépare l'esprit aux grandes et fortes actions, d'abord le jet de paquet de cigarettes entier, cela peut paraître extravagant ou choquant mais cette action freine fortement la pratique et c'est l'unique antidote à le fumer entier. Le paquet représente beaucoup, il est donc normal d'avoir une forte réticence à le jeter. La résistance ou réticence à pratiquer une action contraire à la pratique est égale à son pouvoir contre le tabagisme, la pratiquer aura, par conséquent, un pouvoir égal contre le tabagisme. Jeter une cigarette a peu de pouvoir contre le tabagisme, ce n'est qu'un petit changement de la pratique, on y consent facilement, si la réticence à la jeter est de 1, la jeter aura un pouvoir de 1 contre le tabagisme, c'est-à-dire faible, c'est le cumul de plusieurs jets qui aura de la force. Jeter un paquet a beaucoup plus de pouvoir, on l'achète normalement pour le fumer en entier, c'est une grande quantité à fumer, son prix est élevé et c'est le seul moyen pour fumer selon la pratique habituelle, l'emprunt de cigarettes étant réservé au dépannage. Si la réticence à jeter le paquet est de 100, le jeter aura un pouvoir de 100 contre le tabagisme, donc très fort. Chaque jet de paquet augmente sensiblement le pouvoir jusqu'à être, en peu de jets, extrêmement fort, il suffira peut-être de jeter quatre ou cinq paquets, moins de quinze pour la quasi-totalité des fumeurs, rarement plus, ce n'est pas plus cher que les aides, mais avec l'effet ouragan en plus, et c'est toujours bien moins cher que fumer encore pendant des années ou à vie. En pratique, le fumeur achète deux paquets pour en jeter un et fumer l'autre, après quelques fois, il jette quatre ou cinq cigarettes de ce paquet et fume le reste, ensuite, à cause aussi du cumul des actions, il finit par être prêt pour la dernière étape, soit être sans réserve de tabac, alors quand l'envie de fumer se présente il y résiste (elle monte en intensité jusqu'au paroxysme qui dure quelques secondes puis diminue jusqu'à être nulle) ou bien il fume, dans ce cas il va acheter deux paquets, fume une ou quelques cigarettes puis jette tout le reste pour être à nouveau sans réserve. Quand on est sans réserve, on est plus disposé pour résister que pour acheter à cause du coût et du jet. Résister diminue, peut-être de 50%, l'intensité de l'envie suivante puisque l'envie précédente a été réduite à néant, il faudra donc résister à peu d'envies pour qu'elle devienne nulle, moins de dix pour presque tous les fumeurs; fumer en jetant beaucoup de tabac la diminue aussi puisqu'on n'a pas l'intention de répéter indéfiniment le jet d'une grande quantité. La volonté d'arrêter étant accompagnée d'actions favorables à l'arrêt, volonté et actions finissent par anéantir l'habitude et l'envie de fumer. Quand l'envie est anéantie, on ne fume plus puisque pour fumer il faut avoir envie de fumer, la rechute est définitivement écartée.

Download and Read Online **Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer** Xavier Marsson #HAEXZ9F1NSU

Lire Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer par Xavier Marsson pour ebook en ligneLiberfumer:  
Méthode pour arrêter de fumer par Xavier Marsson Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire,  
bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture  
de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à  
lire, les meilleurs livres pour lire les livres Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer par Xavier Marsson à  
lire en ligne.Online Liberfumer: Méthode pour arrêter de fumer par Xavier Marsson ebook Téléchargement  
PDFLiberfumer: Méthode pour arrêter de fumer par Xavier Marsson DocLiberfumer: Méthode pour arrêter  
de fumer par Xavier Marsson MobipocketLiberfumer: Méthode pour arrêter de fumer par Xavier Marsson  
EPub

**HAEXZ9F1NSUHAEXZ9F1NSUHAEXZ9F1NSU**