



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

Pour vous accompagner dans votre programme voici la 1<sup>ère</sup> partie à mettre en œuvre !

Dans 7 Jours vous recevrez la 2<sup>ème</sup> partie

7 jours après vous recevrez la 3<sup>ème</sup> partie

7 jours plus tard la 4<sup>ème</sup> et dernière partie !

**VOUS ETES PRÊT(E) ? Bravo !**

**ALORS ENTREZ DANS LA DYNAMIQUE DE MATERIALISATION D'OBJECTIFS ET  
DE BUTS AU SERVICE DE VOTRE FINALITE :**

**VOUS LIBERER DU TABAC DURABLEMENT !**

Comment faire ce qu'il faut pour que cela fonctionne ?

Votre inconscient est votre meilleur allié, il possède les ressources pour vous accompagner dans votre réussite, encore faut-il lui demander clairement d'œuvrer.

Quand vous savez consciemment ce qui est bon pour vous, que vous avez décidé où aller, que vous savez pourquoi vous faites les choses et comment les faire ; il vous suffit d'auto suggérer vos décisions à votre inconscient qui va trouver les ajustements créateurs utiles et

déployer l'énergie adaptée à votre réalité quotidienne et personnelle.

Votre inconscient ayant accepté que les bénéfices du changement soient supérieurs aux inconvénients de ne pas changer, il va avancer en symbiose avec votre conscient pour que votre décision se matérialise concrètement.

*« Tout ce que nous pensons devient vrai pour nous »* disait Emile Coué

**Voici les 7 étapes principales pour réussir !**

**1**

**Marie-Agnès Horst - Psychopraticienne en thérapies brèves - TEL 06 51 03 10 26  
[mahorst@ilelumiere.fr](mailto:mahorst@ilelumiere.fr) [www.ilelumiere.fr](http://www.ilelumiere.fr)**

*«Ce que la chenille appelle la fin du monde le Maître l'appelle le Papillon»* Richard Bach



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

## Moi(s) sans tabac, journée non-fumeur... parlons-en !

Allez au-delà du mois de novembre qui est bien connu, et de la  
journée non-fumeur, prolongez durablement ces moments...

Posez un acte important pour préserver votre  
« Capital santé » !

### ❖ Avez-vous conscience des risques que vous prenez pour votre santé en fumant ?

En fumant votre santé se détériore un peu chaque jour, les risques sont démontrés depuis longtemps. En France le tabagisme est la **première cause de mortalité évitable**, avec environ **73 000 personnes chaque année...** Savez-vous qu'un fumeur sur deux meurt trop tôt à cause de son tabagisme ? Et vous où en êtes-vous ?

Un cancer sur 3 est dû au tabagisme dont le plus connu est celui du poumon, mais aussi celui de la gorge, de la bouche, de la langue, des lèvres, des reins, du pancréas... et la liste est longue... que dire des **maladies cardio-vasculaires** de l'**emphysème**, des **bronchites chroniques**, des **anévrismes**, des **troubles de l'érection**...

### ❖ Autopsie d'un meurtrier selon la ligue contre le cancer !

Cliquez sur ce lien et découvrez en détails ce meurtrier :

[http://www.liguecancer01.net/prevention\\_information\\_image\\_tabac.htm](http://www.liguecancer01.net/prevention_information_image_tabac.htm)

Dans la composition de la cigarette on retrouve le tabac, une plante feuillue cultivée un peu partout dans le monde qui contient **une drogue : La Nicotine**.

Cette **substance toxique est mortelle**. Avec cette **neurotoxine** (un poison pour vos nerfs) vous devenez rapidement **dépendant** tout comme la **cocaïne** ou l'**héroïne** sans les effets euphorisants.

**Parmi les 4000 produits chimiques que contient la fumée de tabac 50 causent le cancer...**

Vous en connaissez quelques-uns n'est-ce pas ?

- **Monoxyde de Carbone** (vous voyez les émissions de voiture...)
- **Arsenic** (poison pour exterminer les rats...)
- **Ammoniac, acétone,**
- **Acide cyanhydrique** (poison des chambres à gaz ...)
- **Plomb...**
- Savez-vous qu'en plus il y a du **Sucre et du Chocolat** ?

**Toutes les 10 secondes le tabac tue une personne dans le monde !**

2

Marie-Agnès Horst - Psychopraticienne en thérapies brèves - TEL 06 51 03 10 26  
[mahorst@ilelumiere.fr](mailto:mahorst@ilelumiere.fr) [www.ilelumiere.fr](http://www.ilelumiere.fr)

«Ce que la chenille appelle la fin du monde le Maître l'appelle le Papillon» Richard Bach



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

## Comprendre le mécanisme du mode d'installation de la dépendance pour mieux s'en détacher ?

Aucune drogue n'a un effet aussi puissant que la Nicotine, elle atteint le cerveau en 7 secondes et agit immédiatement, en laissant une sensation d'apaisement ou de stimulation, en déclenchant la production de dopamine, de glutamate et d'endorphine.

La **combustion (sucre + tabac) + nicotine** entraîne la formation d'**Acétaldéhyde**, un des **antidépresseurs** les plus puissants qui existe et **crée la dépendance...**

Dès lors le cerveau en redemande... car l'effet est de courte durée, environ 40 minutes ...

Dès que vous commencez à fumer, vous **dépendez de la consommation de nicotine pour vous sentir bien...**

Ceci n'est qu'un leurre ; en effet **en fumant vous perdez vos capacités neurosensorielles et physiologiques.**

A cause de cette altération **vous oubliez la toxicité et la dangerosité de la cigarette et sa nocivité pour votre santé...**

Quel que soit le nombre de cigarettes que fumiez par jour, cela représente un risque pour vous et pour la santé de vos proches...

**Si vous lisez ce document c'est que vous avez décidé de réduire  
ce risque n'est-ce pas ?**

**Et ...vous n'êtes pas seul, 2000 personnes par jour arrêtent de  
fumer en France !**



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

## Voici les effets bénéfiques de l'arrêt tabagique sur votre santé !

**Après 20 minutes :** Votre pression artérielle baisse et votre rythme cardiaque diminue,

**Après 8 heures :** La quantité de nicotine diminue de moitié dans votre sang, l'oxygénation de vos cellules redevient normale,

**Après 24 heures :** Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de votre organisme, vos poumons commencent à rejeter les résidus de fumée,

**Après 48 heures :** La nicotine disparaît totalement de votre organisme, vos terminaisons nerveuses se régénèrent, votre odorat et votre goût s'améliorent,

**Après 72 heures :** Votre capacité pulmonaire s'accroît, votre énergie augmente,

**Après 2 semaines à 3 mois :** Votre circulation sanguine est améliorée, la marche est plus facile, le fonctionnement de vos poumons est optimisé d'environ 30 % et si vous êtes une femme enceinte et que vous avez cessé de fumer pendant les 3 premiers mois de votre grossesse, le risque d'avoir un enfant de faible poids et comparable à une femme qui n'a jamais fumé...

**Après 3 à 6 mois :** La toux, les sifflements, les oppressions diminuent considérablement,

**Après 1 an :** Le risque de maladies cardio-vasculaires est diminué de moitié, et celui pour la femme d'avoir un cancer de l'utérus devient comparable à une femme n'ayant jamais fumé,

**Après 5 ans :** Le risque de cancer de la bouche, gorge, œsophage, poumon diminue de moitié,

**Après 10 ans :** Le risque de cancer du poumon est semblable à celui d'un non-fumeur,

**Après 15 ans :** Le risque de crise cardiaque est comparable à celui d'un non-fumeur.

**Selon les statistiques réalisées, une cigarette de moins équivaut à  
11 minutes de vie supplémentaire...**



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

## ❖ 1ere étape : Où en êtes-vous de votre dépendance à la nicotine ?

Avec le test de Fagerström ? Testez vous-même votre dépendance,  
allez-voir les réponses et adoptez la bonne stratégie !

<http://www.medecine-anti-age.com/tabac/test-de-fagerstrom>

## ❖ 2ème étape : Quel type de fumeur êtes-vous ?

### a- Le contexte :

- Depuis combien de temps fumez-vous ?
- Dans quelles circonstances avez-vous commencé à fumer ?
- Que fumez-vous ?
- Combien de cigarettes, cigares.... Fumez-vous par jour ?

### b- Identifiez le rôle et les déclencheurs de chaque cigarette :

- Quelle fonction particulière, quel état émotionnel, quel contexte, quelle association avez-vous repéré pour chacune des cigarettes fumées jour par jour lorsque vous travaillez et/ou lorsque vous êtes au repos ?

### c- Vos précédentes tentatives d'arrêt :

- Y-a-t-il un moment dans votre vie où vous avez déjà arrêté de fumer ?
- Pendant combien de temps avez-vous été non-fumeur ?
- Quel a été le déclencheur de la rechute ?

### d- Parmi les affirmations ci-dessous lesquelles vous correspondent :

- Je fume par habitude, c'est un réflexe.
- Je fume par plaisir.
- Je fume pour me détendre, booster mon énergie, avoir un meilleur moral.
- Je fume pour lutter contre le stress, l'ennui ou l'anxiété.

### e- Selon vous en quoi est-il nécessaire pour vous de vous libérer du tabac ?

### f- Qu'est-ce qui fait selon vous que vous ne l'avez pas encore fait ?

### g- Sortez du négatif :

- Vous refusez la dépendance et la fatalité qui déclenchent ces sentiments négatifs, tournant autour de la résignation. Quelque chose en vous dit : NON
- Vous ne voulez plus être le spectateur passif de vos comportements addictifs...

Vous êtes sur le bon chemin!... Il vous suffit de savoir comment matérialiser vos objectifs, vos buts pour atteindre votre finalité.



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

### ❖ 3<sup>ème</sup> ETAPE : Regardez l'endroit où vous avez décidé d'aller... Soyez POSITIF !

#### Formulez vos buts et votre finalité positivement ! Exemples

J'ai décidé de me libérer du tabac, je suis l'acteur dynamique de ma santé, c'est facile, j'ai ainsi une meilleure place dans la société.

Me libérer du tabac va me permettre d'avoir une meilleure santé, d'optimiser mon souffle et de prolonger mon espérance de vie.

En me libérant du tabac, je vais économiser de l'argent, un paquet coûte environ 10 euros, à

raison d'un paquet par jour, sur un an cela fait 3650 euros, je peux donc m'offrir un joli voyage, moi qui adore voyager...

Je peux me libérer du tabac pour me sentir en bonne santé, en harmonie avec qui je suis vraiment, c'est simple.

Déterminez-vous :

### ❖ 4<sup>ème</sup> ETAPE : Dans quel contexte allez-vous atteindre vos objectifs et vos buts ?

Quand allez-vous atteindre votre but ?

A quoi êtes-vous prêt(e) à renoncer pour atteindre votre finalité ?

Dans quel environnement cette dynamique se met-elle en place ?

Avec qui allez-vous avancer pour matérialiser cette finalité ?

Comment allez-vous avancer ?

Quelles sont les étapes à suivre une à une ?

Est-ce que tous vos objectifs et buts dépendent de vous et uniquement de vous ?

Est-ce que vos objectifs et buts sont réalistes ?

Comment saurez-vous que vous avez pris la bonne direction ?

Quel est le plus petit pas qui vous le précisera ?



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

❖ 5<sup>ème</sup> Etape : Quels résultats attendez-vous de cette dynamique à titre personnel ?

Projetez-vous dans le futur, vous êtes devenu non-fumeur ?

Que percevez-vous ?

Que ressentez-vous ?

Que se passe-t-il ?

Que faites-vous ?

Que vous dites-vous ?

Qui est la personne importante qui remarque ce changement ?

Que voit-elle ?

Que vous dit-elle ?

Que fait-elle ?

Que ressentez-vous ?

❖ 6<sup>ème</sup> ETAPE : Cette dynamique est-elle adaptée pour vous, votre environnement et en équilibre avec votre vie ?

Y-a-t-il selon vous des avantages à ne pas changer ?

Y-a-t-il une partie de vous qui ne veut pas changer ?

Si oui que veut-elle ?

Quelle difficulté pourriez-vous rencontrer une fois que vous serez devenu non-fumeur ?

Quelles pourraient être les conséquences gênantes s'il y en avait ?



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

❖ 7<sup>ème</sup> ETAPE : Si vous deviez reformuler cette dynamique en une phrase ; quelle serait-elle ?

Votre dynamique reformulée :

Pour finaliser une dynamique motivante, positive, mesurable, personnelle, précise, adaptée à votre réalité, posez ce que vous allez faire étape par étape sur l'axe du temps !



Vous venez de terminer la partie la plus importante de cette dynamique, vous avez défini toutes les étapes de sa matérialisation. Félicitations ! Merci pour le temps que vous venez de vous accorder et les bases que vous venez de poser au service du succès de votre finalité.

Laissez cette dynamique faire son chemin en vous et vous recevrez votre deuxième cadeau pour aller plus loin dans 7 jours.

A très bientôt...

**Si vous souhaitez être accompagné dans ce programme et SI VOUS ETES motivé alors prenez rendez-vous !**