

Réussissez votre moi(s) SANS TABAC



FUMUS LIBER

ARRÊTER DE FUMER POUR LE PRIX D'UN PAQUET DE CIGARETTES,
C'EST POSSIBLE, C'EST NÉCESSAIRE ET VOUS ALLEZ LE FAIRE !

Sif Ouaset

Crédits photos : AdobeStock - Freepik

Sif Ouaset

Réussissez Votre Moi(s)
sans tabac !

© Sif Ouaset, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-5369-3

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« *Tu devrais pas fumer p'ti, moi ça va m'tuer* ».
Ça y est Papa, j'ai arrêté.

À mes neveux J & J, L et H et à tous les enfants du Monde.

L'histoire de ce livre

J'ai écrit ce livre pendant le premier confinement. Je me suis retrouvé seul chez moi, sans aller au travail et sans sorties conviviales possibles.

Seul avec mes cigarettes.

Les choses étaient claires, soit je passais mon confinement à fumer sans cesse et ma vie entière soit il me fallait arrêter pour de bon. C'est pareil pour vous ?

Pas de sollicitations, pas de soirées alcoolisées finissant tard. C'était en fait le meilleur moment pour arrêter.

J'avais essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer et j'avais toujours repris.

À 45 ans il était grand temps d'arrêter mais comment faire, comment tenir ?
La cigarette a tué mon père. Allais-je la laisser me tuer aussi ?

Non ! Ce n'est qu'un produit ! Pas mon amie ! Qu'un sale produit à mépriser ! Dont il faut me débarrasser !

Je ne voulais plus qu'un produit dirige ma vie !

Quand on veut gagner un combat, on n'y va pas sans de bonnes raisons, sans foi en la victoire, sans armes et si possible on y va avec des alliés. J'y ai réfléchi et comme je voulais pouvoir les retrouver facilement j'ai tout rassemblé dans ce livre. Et voilà ce que vous y trouverez de bonnes raisons d'arrêter de fumer, de l'enthousiasme et aussi de quoi vous gonfler le moral et votre foi en vous.

Vous trouverez aussi des armes pour vous défendre dans toutes les situations.

Certaines sont enfouies en vous et nous allons les déterrer pour pouvoir les utiliser : **Réveillons tout ce qui vous faisait rêver et vous amusait gamin !**

Vous trouverez dans le dernier chapitre des alliés qui ont un énorme but commun qui deviendra aussi le vôtre : **éradiquer la cigarette en France pour les JO 2024 !** Ainsi plus personne ne sera tenté ! Joignez notre équipe d'alliés :

La [**Sif Ouaset Team 42**](#)



Ce but est impossible à atteindre par l'interdiction ou la répression mais il l'est si chacun d'entre nous, quel que soit son âge, son origine ou son lieu de vie agit en transmettant ce but et ce livre de proche en proche, de poche en poche.

Arrêtez de fumer et ensuite avec nous vous transmettez aux autres ce que vous avez appris ! Quel beau défi !

Pourquoi lire ce livre ?

Que vous soyez fumeur ou non, ce livre peut vous intéresser.

Si vous êtes non-fumeur, il vous donnera des idées pour en parler avec des amis ou des personnes de votre famille qui fument. Parlez-en avec eux.

Quand on est fumeur, il serait préférable d'arrêter. C'est une évidence pour tous. Tout le monde devrait ne plus fumer.

Nous le savons tous. Il le faudrait. Pour économiser. Pour être plus en forme. Pour aller de l'avant. Pour garder sa santé. Pour ses enfants. Pour notre avenir. Et même pour l'écologie car c'est un désastre écologique.

Parce que nous savons bien que nous devons changer le Monde et que ça commence par se changer soi !

Ce livre a principalement pour but de faire réfléchir les fumeurs et vapoteurs et de leur donner une forte envie d'arrêter et de l'aide pour ne pas reprendre.

Mais il peut aussi être très utile à toute personne ayant une autre addiction ou étant simplement souvent stressée ou déprimée ou manquant d'intérêt pour sa vie.

J'ai 45 ans, j'ai été tout ça. Et c'est fini !

Croyez-moi car je suis un des plus grands spécialistes de l'arrêt du tabac.

En effet, j'ai arrêté au moins 10 fois.

La persévérance est la clé du succès.

« Hâtez-vous lentement, et sans perdre courage, vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage ». Nicolas Boileau

J'ai essayé 5 fois l'hypnose, j'ai essayé tout type de substituts mais quand je les arrêtais je reprenais toujours la cigarette. J'ai aussi lu 2 fois le livre d'Allen Carr mais son discours « C'est facile d'arrêter » ne m'a pas convaincu et surtout il ne disait pas assez quoi faire quand arrivait une forte envie de fumer.

Cependant je suis d'accord avec son dernier chapitre, c'est un scandale qu'on fume encore dans le monde aujourd'hui.

J'en suis arrivé à comprendre que pour arrêter, il faut des automatismes qui se déclencheront sans réfléchir, des tactiques préétablies, s'occuper le corps, l'esprit jusqu'à ce que l'envie passe, voilà ce qu'il faut.

Et il faut **y prendre plaisir** !

Et c'est ça que je vous propose ici.

Je prends d'ailleurs un énorme plaisir à écrire ce livre en me disant qu'il

permettra à des gens que je connais et tant d'autres que je ne connais pas d'arrêter de fumer. Quelle satisfaction ! Quel incroyable réussite 😊

Pour arrêter durablement il faut qu'un grand plaisir vienne remplacer la récompense très régulière que nous donne le comblement du manque de nicotine par la cigarette ou vaporette. Cette satisfaction que nous pouvons provoquer quasiment quand on veut doit être remplacée sinon on y reviendra forcément, c'est un fait.

Ce n'est pas facile d'arrêter, non, mais je l'ai enfin fait. Je suis un épicurien, j'étais fumeur et je n'aurais jamais pu arrêter de fumer sans y trouver un plaisir intense, à volonté, et extrêmement gratifiant et puissant. J'en suis ravi !

Et en y réfléchissant je me suis aperçu que je savais retranscrire comment et pourquoi pour vous le transmettre. Ça nécessite d'utiliser son corps et son esprit pour atteindre le but.

Être mobilisé, se concentrer, réfléchir.

Maitriser ses émotions, faire du sport. S'intéresser, se passionner.

DEVENIR UN GRAND SOI !

Cela devient un défi plein d'espoirs.

Lisez ce livre, faites ce qui est dit et vous verrez que vous y arriverez aussi.

Car vous allez redécouvrir le plaisir de respirer et retrouver votre esprit libre, ouvert et sans blocages.

Et nous allons ensemble travailler à une énorme réussite, un défi immense mais extrêmement motivant !

Faire arrêter le Monde entier !

Eh oui, Rien que ça !

Ce livre contient un entrain qui vous amènera à la réussite même si vous n'êtes pas motivé au départ car il va parler à votre esprit.

La nicotine nous prive en réalité de la force de nos émotions, de l'entrain de notre amour et de nos peurs. Elle aplatit tout. Réfléchissez. Colère, peur, angoisse, amour, tout, tout est diminué par la nicotine.

Elle rapetisse la force de notre esprit.

Elle annihile la puissance de notre amour.

Et c'est pour cette raison principalement qu'il faut arrêter. Car elle nous rend plus faible, moins intelligent, moins sensible et plus paresseux.

Arrêtez-là et vous vous sentirez fort comme un lion, que dis-je, fort, rapide, intelligent, précis, inventif comme l'animal le plus développé de la planète :

L'Humain que nous sommes !

L'humain que vous êtes.

(enfin j'espère, si vous lisez ce livre et n'êtes pas un humain, écrivez-moi à sifouaset@gmail.com ☺)

Souvenez-vous de la force des émotions que vous aviez enfant, en arrêtant vraiment de fumer vous retrouverez cette puissance émotionnelle qui fait que la vie humaine vaut le coût d'être vécue.

Ces émotions qui nous transportent, ces rêves qui paraissent impossibles et qui pourtant se réalisent pour certains.

Cet espoir que la vie peut être belle et le monde meilleur.

Ce courage qu'on eu les pionniers de voyager et transformer leurs vies pour un monde meilleur.

Voilà ce que je vous offre en vous aidant à vous libérer de la cigarette, du tabac, de la vaporette, et globalement de la nicotine.

Vous ne l'avez peut-être pas senti si vous avez déjà arrêté temporairement dans le passé car il faut coupler l'arrêt de la nicotine à un réapprentissage de la respiration. C'est ce que nous ferons ensemble.

La nicotine endort notre faim, notre appétit sexuel, nos désirs. Elle fait de nous de bons petits « moutons ».

Les riches ne fument plus depuis longtemps. Ils savent et ont arrêté.

Nous, le peuple, savons aussi mais beaucoup ne savent pas comment sortir du piège ou considèrent que c'est leur « liberté » de vapoter ou fumer.

On donnait des cigarettes aux militaires pendant la 2^e guerre mondiale pour les maîtriser facilement en comblant leur manque et en recréant le manque on libérait leur agressivité de jeunes hommes sur le champ de bataille !

Certains, surtout les jeunes vous diront qu'ils sont libres de faire ce qu'ils veulent mais est-ce la liberté que de donner sa santé pour enrichir d'autres personnes, il n'y a rien de plus à l'encontre de la liberté individuelle que cela non ?

Vous allez arrêter de fumer et je vais vous proposer de vous allier à moi et aux autres non-fumeurs pour créer une grande communauté de non-fumeurs qui pourront s'entraider et aider les autres à arrêter. Bienvenue bien sûr aussi aux non-fumeurs n'ayant jamais fumé.

Je vous proposerai de réfléchir à d'autres occupations pour passer votre temps, profitables pour vous et votre famille et à des moyens de dépenser votre argent pour vous, la communauté, pour l'humanité plutôt que pour ruiner notre santé.

N'est-ce pas un beau projet, fraternel, n'est-ce pas ce que chaque être humain

devrait souhaiter.

Un Monde entier sans tabac !

Mon but est de vous donner envie d'arrêter ou de ne jamais fumer ou vapoter et ce, dès maintenant.

Et de faire de vous des transmetteurs pour que votre entourage bénéficie de ce que vous aurez appris afin que, petit à petit, nous devenions un pays non-fumeur, puis une planète sans tabac !

Pour cela il nous faut un **Objectif** ambitieux en vue :

Les JO 2024 sans tabac en France !

Nous pouvons le faire en unissant nos pensées et idées pour créer un grand « Mastermind » collectif.

Un **cerveau collectif** dédié à ce but.

Napoléon Hill explique le principe du cerveau collectif dans la vidéo qui suit.

Cet homme a rencontré les américains ayant eu les réussites les plus impressionnantes de son époque et en a tiré des principes clés communs à tous.

Il citait notamment souvent Thomas Edison qu'il connaissait bien, l'inventeur de l'ampoule électrique qui avait échoué de nombreuses fois à créer l'ampoule.

« Je n'ai pas échoué mille fois. J'ai simplement découvert mille façons de ne pas faire une ampoule électrique. »

Edison ne s'est jamais découragé, il disait : « Je ne suis pas découragé car tout nouvel échec constitue un pas de plus vers la victoire. »

Voilà pourquoi je ne me suis pas découragé et pourquoi je sais maintenant que je ne fumerai plus car j'ai foi en moi et je veux bénéficier de la totalité de mon esprit pour vivre pleinement.

Je vous propose d'utiliser les bons principes d'Edison ainsi que l'aide des conseils inspirants de Napoléon Hill et il est certain que nous réussirons individuellement et globalement car cela a toujours fonctionné ainsi.

Voici l'explication du mastermind par Napoléon Hill himself.

<https://youtu.be/VfQ2EYoUAns>

