

POURQUOI AI-JE COMMENCÉ À FUMER ? POURQUOI AI-JE ARRÊTÉ ?

C'est assez drôle. Les gens essaient souvent de réfléchir sur le quand et le pourquoi ils ont commencé à fumer, comme si réfléchir sur le thème donnerait une réponse à la question difficile de pourquoi ils continuent à fumer.

En réalité, la raison pour laquelle vous avez commencé à fumer et les raisons pour lesquelles vous continuez à fumer ne sont pas les mêmes.

Certaines personnes commencent sous la pression d'un pair. Mais dans la société aujourd'hui, si la pression des pairs était le facteur influençant, ce serait en incitant les gens à arrêter de fumer, pas à continuer.

Certaines personnes se sont mises à fumer pour avoir l'air plus vieux et plus mature. Combien de personnes dans leur trentaine, quarantaine, cinquantaine ou soixantaine ou au delà, veulent faire tout ce qu'ils peuvent pour avoir l'air plus vieux qu'ils ne le sont déjà ?

D'autres se sont mis à fumer en lui donnant un sens de rébellion. Leurs parents, professeurs, médecins et d'autres adultes leur ont dit qu'ils ne pouvaient pas fumer. Donc pour leur montrer, qui avait le pouvoir ils se sont mis à fumer de toute façon. Et bien, combien de fumeurs de 60 ans sont là, fumant aujourd'hui pour dire au nez de leurs parents de 80, 90 ans « tu vois, tu ne peux toujours pas me dire de ne pas fumer. »

Les gens commencent à fumer pour une variété de raisons, mais ils continuent pour une seule – ils sont devenus des drogués, drogués à la nicotine. C'est une pensée intéressante car la même chose arrive lorsque le fumeur s'arrête.

La raison initiale pour laquelle les gens arrêtent de fumer devient souvent d'importance secondaire par rapport aux raisons qui les font continuer à ne pas fumer.

Certaines personnes arrêtent pour faire plaisir aux autres, ou parce que des lois d'interdiction de fumer touchent leur lieu de travail. Mais après avoir arrêté, ils sentent qu'ils se sentent mieux que jamais, sont plus calmes, ont plus d'énergie, ont plus d'argent, et par dessus tout sont plus heureux et ont plus de contrôle sur leur vie.

Leurs nouvelles raisons ont peu de rapport avec la raison initiale qui les amenés à arrêter. A bien des égards, ce sont de meilleures raisons et plus sérieuses. Ou, certaines personnes qui arrêtent du fait de risques médicaux seulement, commencent à réaliser que ne pas fumer offre tout simplement une vie plus agréable. Parfois la qualité de la vie devient plus importante pour eux que le concept de durée de vie.

Quelle que soit la raison initiale qui vous amené à arrêter, elle est toujours pertinente. Mais par dessus tout, il y a de nombreux bénéfices que vous avez du remarquer et d'autres auxquels vous n'avez même pas encore pensé, qui sont à découvrir. Certains auxquels vous ne penseriez jamais mais qui sont bien réels néanmoins. Restez concentré sur chaque bonne raison de ne pas fumer. Elles deviennent vos armes gagner la course, et surmonter ces envies malades ou ces pensées qui peuvent surgir de nulle part.

Que vous vous rappeliez précisément ou pas de la raison pour laquelle vous avez commencé à fumer, du moment que vous vous rappelez pourquoi vous avez arrêté et pourquoi vous souhaitez rester libre du tabac, vous garderez votre détermination suffisamment forte pour **NE JAMAIS REPRENDRE UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**