

PROGRAMMA

SMETTERE DI FUMARE

Un Manuale per aiutare i missionari ad insegnare alle persone a
smettere di fumare permanentemente

di David M. Bresnahan

© 1985, 1987, 2007 David M. Bresnahan

I Presidenti di Missione e i missionari a tempo pieno della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni hanno il permesso di fotocopiarlo secondo necessità. Tutti gli altri devono richiedere il permesso al proprietario del copyright per qualsiasi uso.

www.LDSStopSmokingProgram.org

Questo Manuale non è una pubblicazione ufficiale della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. E' disponibile gratuitamente per i missionari al solo scopo di aiutare le persone che lo desiderano a smettere di usare qualsiasi tipo di tabacco.

Le persone affette da allergie o da altre patologie dovrebbero usare cautela e saggezza prima di utilizzare alcuni dei prodotti il cui uso è suggerito in questa lezione.

Chiunque segua le indicazioni suggerite nei 15 passi di questo programma lo fa a proprio rischio.

Questo Manuale è disponibile gratuitamente per i missionari a tempo pieno della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni attraverso **www.LDSStopSmokingProgram.org** e deve essere utilizzato per aiutare le persone a smettere di fumare gratuitamente.

Questo Manuale non può essere venduto o ceduto a chiunque lo utilizzi come parte di qualsiasi programma per il quale sia prevista una quota di partecipazione.

Pubblicato e registrato da David M. Bresnahan, P.O. Box 1396, Sandy, UT 84091; phone 801-562-5362. All rights reserved. Copyright 1985, 1987, 2007.

Ringraziamenti

Ci sono così tante care persone che hanno partecipato allo sviluppo di questo progetto che è impossibile ringraziarli tutti per nome. I miei ringraziamenti vanno ai tanti missionari e Presidenti di Missione in tutto il mondo che hanno presentato questa lezione a molte persone meravigliose. In centinaia hanno collaborato con lavori artistici, traduzioni, pubblicazioni, Internet e altro.

Un ringraziamento speciale va al Presidente e alla Sorella Vernon J.Tipton della Missione Irlandese di Dublino per il loro straordinario incoraggiamento e sostegno, nonché per la loro pazienza e il loro amore.

Sono anche grato ai miei ex colleghi di missione e ai missionari della Missione Irlandese di Dublino per il grande sostegno ed aiuto. Sono molto grato per l'ispirazione e la guida che il Signore ha dato nella preparazione di tutto questo programma che è venuto incontro alle nostre necessità ed è stata la risposta al digiuno e alla preghiera.

Dedica

Dedico quest'opera a mio padre e ai suoi genitori che hanno fumato per molti anni e sono morti di cancro ai polmoni prima che questo programma fosse sviluppato. Li amo molto e so che un giorno saremo di nuovo insieme.

Sommario

Capitolo 1 - Come funziona il programma Smettere di Fumare?	1
Capitolo 2 - Contatti d'oro	4
Capitolo 3 - Smettere di Fumare: La Lezione	9
Capitolo 4 - Superare le obiezioni	28
Appendice	33

Capitolo 1

Come funziona il programma Smettere di Fumare

Scopo

Questo programma **Smettere di Fumare** è concepito per aiutare le persone che vogliono smettere di fumare ma non sono state in grado di farlo. E' stato insegnato da migliaia di missionari della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni in tutto il mondo dal 1983. E' stato anche uno strumento molto efficace per aiutare i missionari a trovare persone interessate a imparare di più riguardo al Vangelo Restaurato.

Questa lezione della durata di circa 60-90 minuti, facile da seguire, può essere presentata da chiunque, indipendentemente dal fatto che essi stessi siano stati fumatori. Funziona meglio quando un membro della Chiesa invita a casa sua un suo conoscente che vuole imparare a smettere di fumare. La lezione è insegnata da missionari a tempo pieno mentre il membro fornisce l'aiuto quotidiano e il sostegno descritti in questo manuale.

Come è stata sviluppata la lezione Smettere di Fumare?

David M. Bresnahan ha servito nella Missione Irlandese di Dublino dal 1983 al 1985. Mentre era lì si sentì frustrato a causa dei molti investigatori che non furono in grado di essere battezzati a causa della loro incapacità di smettere di fumare. L'Anziano Bresnahan e il suo collega, Anziano Rudy Van Hove, intrapresero uno sforzo diligente per trovare metodi che aiutassero le persone a smettere di fumare. Non trovando alcun programma che fosse adatto alle loro necessità, si rivolsero al Signore col digiuno e la preghiera. Questo programma è il risultato di quella ricerca.

Funziona?

Questo programma per smettere di fumare è stato usato da migliaia di missionari praticamente in tutte le missioni del mondo fin dal 1983. I 15 passi per smettere di fumare non sono mai stati cambiati o modificati rispetto a quelli che furono sviluppati attraverso quel processo di digiuno e preghiera. Il programma si è dimostrato valido innumerevoli volte. Quando le persone seguono fedelmente i 15 passi saranno in grado di eliminare il desiderio di tabacco e di smettere con successo.

Uno studio sull'utilizzo di questo programma ha rilevato che l'85 per cento di coloro che seguono la lezione smettono di fumare e, di questi, un terzo è battezzato.

I missionari dovrebbero considerare l'uso di questo programma come uno strumento di ricerca.

In altre parole, usa il programma **Smettere di Fumare** come una introduzione per preparare le persone ad ascoltare il Vangelo Restaurato.

Come funziona

Ai partecipanti viene insegnato come smettere di fumare seguendo 15 passi ogni giorno per una settimana. Durante questi sette giorni il membro che ha fatto l'invito assiste ciascun partecipante con incoraggiamento amichevole e sostegno ogni giorno per tutta la settimana.

Perché funziona così bene?

Il programma è efficace perché consente al fumatore di eliminare il desiderio della sigaretta. Quando i fumatori non sono esposti a questo desiderio costante, smettere di fumare è facile. Funziona ugualmente bene per le persone che vogliono smettere di usare tabacco in qualsiasi altra forma.

Metodo

I passi da seguire per ottenere il miglior successo sono:

1. Chiedi ad una famiglia di membri di invitare un fumatore a casa loro dove i missionari insegneranno la lezione per smettere di fumare.

2. Insegna alla famiglia come offrire sostegno amichevole.
3. I missionari espongono la lezione per smettere di fumare.
4. La famiglia offre il sostegno amichevole quotidianamente.
5. I missionari visitano o chiamano il fumatore brevemente due o tre volte durante la settimana per offrire incoraggiamento, rafforzare e dare sostegno.
I missionari chiamano ogni giorno anche il membro per seguire i progressi e dare sostegno.
6. Un'altra visita è programmata per il settimo giorno a casa dei membri per festeggiare il successo, magari guardando un video sulla Chiesa e avere un rinfresco.
7. Questo è il momento ideale per chiedere al nuovo non-fumatore di ricevere le lezioni dai missionari.
8. Le lezioni missionarie vengono quindi regolarmente presentate a casa del membro.
9. L'ex fumatore e la sua famiglia sono battezzati.

Strumenti di aiuto disponibili

Una copia di questo Manuale, così come altre informazioni che possono essere di aiuto, si possono ricevere visitando **www.LDSStopSmokingProgram.org**. Potete anche telefonare a David M. Bresnahan al numero 801-562-5362 o inviare una mail a David@Bresnahan.org (si prega di seguire le regole della Missione per le chiamate e le email).

Capitolo 2

Contatti d'oro

Il Problema

In tutto il mondo i missionari affrontano la stessa sfida: trovare persone alle quali insegnare. I membri della Chiesa hanno un grande desiderio di aiutare a portare il Vangelo Restaurato agli altri, ma sono spesso frustrati mentre provano a trovare modi per invitare altri a conoscere la Chiesa.

Trovare contatti d'oro

I membri della Chiesa hanno scoperto che è molto facile per loro chiedere a qualcuno che fuma se gli piacerebbe smettere. E' molto più facile per loro fare ciò piuttosto che chiedere a una persona di conoscere la Chiesa.

Circa l'80 per cento di tutti i fumatori, secondo i rapporti pubblicati, vuole smettere di fumare ma è stato frustrato nei propri sforzi e ha finito per credere che non possono smettere anche se lo desiderano.

Ciò significa che ci sono milioni di persone che vorrebbero smettere di fumare e molti di loro risponderanno in modo positivo quando saranno invitati a imparare come eliminare il desiderio di una sigaretta.

Dal momento in cui un fumatore ha completato con successo il programma lui o lei...

- Offre una preghiera personale ogni giorno
- Riceve risposte alle preghiere e riconosce lo Spirito
- Ha iniziato a pentirsi e riceve benedizioni quando si sforza di farlo
- Si sente soddisfatto per aver raggiunto un grande risultato
- Conosce un membro della Chiesa che si prende cura di loro sinceramente
- Sente l'amore sincero e le attenzioni di quel membro della Chiesa
- Vede l'esempio del membro

- Ha sviluppato curiosità riguardo alla Chiesa

In altre parole, ora hai un contatto d'oro al quale puoi insegnare.

Il programma **Smettere di Fumare** crea un'opportunità ideale per invitare qualcuno a saperne di più riguardo alla Chiesa, una volta completato il programma settimanale e aver smesso di fumare con successo.

E' a quel punto che molto probabilmente risponderanno in modo positivo a un invito a conoscere la Restaurazione del Vangelo.

Come coinvolgere i membri

Ci sono molti modi per impegnare i membri della Chiesa a chiedere alle persone che fumano di venire nella loro casa per imparare a smettere di fumare, tuttavia alcuni metodi si sono dimostrati più efficaci di altri. Ecco un metodo che è facile da usare e funziona molto bene.

I missionari dovrebbero partecipare alle riunioni del Sacerdozio e della Società di Soccorso e chiedere di poter prendere alcuni minuti durante gli esercizi di apertura per fare un annuncio. Un missionario dovrebbe fare l'annuncio e il collega dovrebbe avere cartoncini 3x5 e matite pronte da distribuire.

L'annuncio dovrebbe essere del tipo:

Vorrei fare a tutti una domanda. Per favore alzate la mano: quanti di voi conoscono qualcuno che fuma?

Di solito quasi tutti nella stanza alzeranno la mano.

Quanti di voi vorrebbero che il fumatore smettesse di fumare?

Di nuovo la maggior parte di loro alzerà la mano.

Io ed il mio collega siamo pronti ad insegnare alle persone come smettere di fumare. Vorremmo venire a casa vostra e spiegare come funziona il programma in modo che potremo aiutare la persona che voi conoscete a smettere. Per favore mettete il vostro nome e il numero di telefono sul cartoncino che il mio collega sta distribuendo. Poi di seguito elencate i nomi di tutte le persone che conoscete che sono fumatori.

Vi chiameremo e pianificheremo di venire a casa vostra per discutere con voi riguardo a come aiutare quelle persone. La maggior parte dei fumatori vuole smettere ma non è stata in grado di liberarsi dal desiderio che provano per le sigarette. Possiamo insegnare loro a fare in modo che quel desiderio vada via e ciò renderà facile smettere.

Raccogli i cartoncini e inizia a chiamare i membri lo stesso giorno per fissare un orario per incontrarli nella loro casa e spiegare il programma.

La maggior parte dei membri esita ad invitare qualcuno alla lezione **Smettere di Fumare** se pensa di dovergli parlare della chiesa. Puoi aiutarli a superare ogni sentimento di preoccupazione se spieghi:

1. I membri possono invitare i loro amici a ricevere la lezione **Smettere di Fumare** senza dover parlare del Vangelo.
2. I missionari non presentano lezioni o argomenti del Vangelo mentre insegnano alle persone a smettere di fumare eccetto che insegnare alle persone come pregare.
3. La lezione **Smettere di Fumare** è informale e rilassante per tutte le persone coinvolte.

E' facile invitare le persone a imparare a smettere di fumare. Insegna ai membri a pregare per avere una guida se hanno più di una persona nella loro lista. Lo Spirito li guiderà per sapere chi invitare per prima.

Il membro dovrebbe visitare personalmente i propri amici, se è possibile, e chiedere loro se hanno mai provato a smettere. Il fumatore molto probabilmente dirà di sì. Quindi fa una dichiarazione seguita da una domanda:

Mi è stato detto che la ragione per cui è così difficile smettere di fumare sta nel desiderio della sigaretta che non sembra mai sparire. E' questa la sfida che hai affrontato nei tuoi sforzi per smettere?

Quindi semplicemente dice loro qualcosa del genere:

C'è un programma gratuito per smettere di fumare che potresti trovare utile. Richiede circa 60-90 minuti per imparare come eliminare definitivamente il desiderio della sigaretta. Ti insegneranno 15 passi da seguire per i prossimi sette giorni e poi sarai un non-fumatore senza avere più il desiderio della sigaretta. La lezione si terrà a casa mia. Vorremmo invitare te e la tua famiglia a partecipare. Puoi venire martedì sera oppure giovedì andrebbe meglio?

E' importante fare del proprio meglio per far sì che fumatore, coniuge e bambini partecipino alla lezione. Spiega che la famiglia ha bisogno di sapere che cosa possono fare per sostenere gli sforzi del fumatore per smettere. Se non partecipano alla lezione non sapranno come aiutare nel modo migliore.

Il ruolo del membro è di fondamentale importanza. Per favore fai ogni sforzo per avere una famiglia di membri che sia amica della persona alla quale insegni. Il membro è la chiave del successo del programma **Smettere di Fumare** e per invitare ad ascoltare il Vangelo.

Lezioni per gruppi allargati

Spesso i missionari pensano che sarebbe bello mettere locandine e invitare un gran numero di fumatori per venire a una sessione di gruppo. Questo non si è dimostrato un metodo di successo a causa della mancanza di attenzione individuale e anche perché molti fumatori non amano trovarsi in un contesto quale può essere un gruppo allargato. Può essere una situazione che li intimidisce. Quindi le lezioni per gruppi estesi sono scoraggiate. Tuttavia, per favore, segui i suggerimenti dello Spirito.

Se decidi di condurre lezioni per un gruppo allargato generalmente ci sono diversi aspetti che dovresti valutare attentamente. I 15 passi non dovrebbero essere cambiati per nessun motivo. Tuttavia avrai bisogno di rivedere il ruolo del membro adattandolo alle circostanze.

I membri devono essere addestrati in anticipo nel processo di amicizia. Se la partecipazione è il risultato dell'invito di un membro (approccio migliore) è consigliabile che il membro porti personalmente il fumatore alla riunione o che lo incontri prontamente al suo arrivo. Coloro che partecipano senza un invito diretto di un membro dovrebbero essere affiancati da un membro al loro arrivo.

I missionari dovrebbero tenere la lezione e rispondere alle domande durante la presentazione. Questo consentirà ai partecipanti di stabilire rapporti di cordialità con i missionari.

La sessione per un gruppo numeroso dovrebbe concludersi con un rinfresco che fornisca un momento di socializzazione e di amicizia informale. Sostegno e incoraggiamento possono essere dati meglio a questo punto del programma. Inoltre possono essere presi accordi tra i membri e i partecipanti per fare le visite durante la settimana e per acquistare il materiale necessario.

Capitolo 3

SMETTERE DI FUMARE: LA LEZIONE

Introduzione

Prima di provare a presentare la lezione **Smettere di Fumare**, si consiglia vivamente di studiare con attenzione questo Manuale per migliorare la propria competenza. Le persone alle quali insegni saranno maggiormente coinvolte se sentiranno che hai padronanza di ciò che insegni.

La lezione consiste di 15 passi da insegnare ai partecipanti. **Non cambiarli!** Tuttavia potrai spiegarli con parole tue. La lezione è scritta sotto forma di dialogo per aiutarti a sapere esattamente cosa dire mentre la esponi. Non è inteso che debba essere memorizzata.

I missionari che la espongono con frequenza riferiscono che giungono al punto in cui si sentono a proprio agio presentandola con l'ausilio di cartoncini 3x5. La chiave del successo è diventare esperti e competenti attraverso uno studio frequente e una buona pratica.

Suggerimenti importanti

Questa lezione può essere presentata con parole tue ma i concetti chiave non devono essere tralasciati. Devi anche impegnare ciascun partecipante su ogni passo del programma, non trascurarne nessuno. I colleghi dovrebbero alternarsi nella presentazione delle diverse parti della lezione.

I membri dovrebbero dire ai partecipanti di portare le proprie sigarette. I partecipanti dovrebbero stare insieme alla propria famiglia, a meno che i bambini non siano troppo piccoli causando così qualche disturbo. In questo caso, i figli dei membri possono intrattenere i bambini del partecipante in un luogo attiguo.

Si è dimostrato molto utile per i partecipanti registrare la presentazione per rivederla a casa durante la settimana. Se ne fossero sprovvisti, il membro potrebbe fornire strumenti idonei per la registrazione.

Assicurati in anticipo di prendere accordi col membro per avere una preghiera di

apertura a casa sua la quale servirà di esempio ai partecipanti quando verrà loro insegnato il passo relativo alla preghiera durante la lezione.

La Lezione

Parte I: Dichiarazione di Indipendenza

Nessuno può convincerti a smettere di fumare e non sarò io a provarci. Soltanto tu puoi farlo. Ci vuole impegno e determinazione. Ma migliaia di persone hanno avuto successo proprio con questo metodo e puoi riuscirci anche tu. La cosa più difficile da fare in questo programma è decidere realmente che vuoi smettere di fumare.

Hai già fatto un grande passo in questo senso partecipando a questa lezione. Non usiamo tattiche intimidatorie, statistiche mediche o espedienti di vario genere. Ti insegneremo come utilizzare 15 passi molto efficaci che ti permetteranno di smettere di fumare senza provare dolore o disagio di alcun genere.

Desideriamo che tu usi la tua fede e che ti fidi di noi per seguire ciascun passo alla lettera ogni giorno per i prossimi sette giorni.

E' una richiesta accettabile? Puoi farlo? (ottieni l'impegno)

La ragione per cui questo sistema ha tanto successo sta nel fatto che è stato ideato per eliminare il desiderio, la voglia della sigaretta, ed è stato proprio il desiderio incontrollabile di una sigaretta che in passato ti ha impedito di smettere di fumare. Se tu riuscissi a eliminare definitivamente il desiderio di fumare non sei d'accordo che sarebbe facile smettere? (ottieni risposta)

Ho una promessa sincera che vorrei farti e poi mi piacerebbe che tu ne facessi una a me. La mia promessa è questa:

Se dimenticherai tutte le esperienze passate che hai avute provando a smettere di fumare e seguirai ogni singolo passo che insegniamo, ogni giorno per sette giorni, ti posso garantire che sarai un non-fumatore in sette giorni.

E' la verità! Ma per te c'è un solo modo per scoprire quanto sia efficace questo programma: devi provarlo. Non potrai mai dire onestamente che il programma non funziona a meno che tu non lo abbia messo alla prova.

Quindi ti sto chiedendo di fidarti di me per i prossimi sette giorni e ti chiedo di fare una promessa a me e a tutti i presenti.

(Chiedi al membro di dare una copia della Dichiarazione di Indipendenza ai partecipanti)

Saresti così gentile da leggerla ad alta voce per noi?

(Il partecipante legge la Dichiarazione mentre tutti gli altri seguono)

Ricorda la promessa che ti ho fatta: se ti fiderai di noi e farai ciò che ti chiediamo per sette giorni sarai un non-fumatore alla fine della settimana . E' tutto chiaro?

Vorresti gentilmente firmare la Dichiarazione di Indipendenza?

(ottieni l'impegno)

Parte 2: Pavlov e i suoi cani

Quando hai iniziato a fumare hai dovuto imparare come si fa: giusto? C'è voluto tempo e sforzo, anche un po' di dolore e disagio. Ma eri disposto a pagare il prezzo per ottenere il risultato finale. Ora devi essere disposto a pagare il prezzo per fare un cambiamento. Per te è logico pensare che così come hai imparato come essere un fumatore devi ora imparare come essere un non-fumatore? (ottieni risposta)

C'era un famoso scienziato Russo di nome Pavlov. Egli fece un famoso esperimento sul comportamento condizionato. Egli mise un cane in una gabbia con uno speciale dispositivo collegato alla gola che registrava tutte le volte che il cane produceva saliva. Ogni volta che Pavlov metteva il cibo davanti al cane il dispositivo registrava la produzione di saliva.

Pavlov suonò un campanello e il cane non produsse saliva. Una volta dimostrato che il campanello non faceva produrre saliva al cane, egli pose il cibo davanti al cane e il dispositivo registrò la produzione di saliva. Quindi ha suonato il campanello ogni volta che dava da mangiare al cane. In breve tempo tutto ciò che doveva fare era suonare il campanello e il cane produceva saliva perché si aspettava del cibo. Il cane era stato condizionato a produrre saliva quando sentiva

suonare il campanello.

I fumatori sperimentano un tipo di condizionamento analogo. Anche i fumatori hanno un loro campanello. I fumatori hanno tanti tipi di campanelli che inviano un segnale al cervello che dice loro: "E' il momento di una sigaretta!"

Ad esempio molti fumatori sentono l'impulso di fumare una sigaretta quando bevono il caffè oppure subito dopo un pasto. In base alla tua esperienza quali sono alcuni campanelli che ti rammentano: "E' il momento di fumare una sigaretta?"

(Lascia che sia il partecipante a citare i suoi campanelli. Quelli tipici includono: stare al telefono, guardare la TV, guidare l'automobile, bere una bevanda alcolica, al momento del risveglio al mattino e quando siamo annoiati, per citarne alcuni. Se non li menzionano chiedi specificamente riguardo a questi).

Molte persone possono smettere per brevi periodi di tempo con la propria forza di volontà, ma per renderla un'abitudine permanente devi imparare come spegnere il campanello. Se davvero potessimo eliminare il desiderio di una sigaretta, saresti in grado di smettere di fumare? (ottieni risposta)

Parte 3: Spezzare l'abitudine

Ti garantisco che posso insegnarti come spegnere quel campanello. Vuoi spegnerlo? Sei disposto a seguire i 15 passi che sto per insegnarti per un'intera settimana per riuscire a spegnere quei campanelli? (ottieni l'impegno)

Ora esamineremo ciascuno dei 15 passi insieme. Li spiegherò uno ad uno così saprai esattamente cosa fare e perché il programma funziona. Ma prima di farlo c'è un'altra cosa importante che devi fare.

Per favore prendi il tuo pacchetto di sigarette in modo che possiamo vederlo . Tienilo proprio davanti a te. Ora conto fino a tre e voglio che tu spezzi completamente le tue sigarette. Pronto? Uno....due.....tre....spezza! (Questo è un importante atto di impegno. Non proseguire sino a che non viene fatto)

Fantastico! So quanto coraggio e forza di volontà ci sono voluti. Questa è stata la cosa più difficile che ti sarà chiesta di fare in questo programma. Ora sei un non- fumatore. Congratulazioni!

Non devi proseguire con la lezione senza il pieno impegno di ogni partecipante. Se non prendono l'impegno a questo punto, l'esperienza ha dimostrato che non seguiranno i 15 passi. Non stai cercando di convincerli a smettere, devono avere loro stessi quel desiderio o falliranno. Di nuovo chiedi a loro di seguire i 15 passi basandosi sulla fede. Se non spezzano le sigarette fermati e non proseguire con la lezione.

Parte 4: I 15 Passi

Chiedi al membro di distribuire la copia dell'opuscolo contenente i 15 passi della lezione **Smettere di Fumare**. Spiega ciascuno dei passi, così come sono descritti, seguendo l'ordine. Non cambiare alcun passo, anche se puoi esporli con parole tue.

Ottieni un impegno dopo ogni passo. Pochi hanno successo a meno che non seguano tutti i passi con attenzione. Ogni passo è vitale.

Passo 1 - PREGA

Dai la tua testimonianza che Dio è reale e che Egli ascolta e risponde alle preghiere. Lascia che il membro distribuisca il cartoncino dei Quattro Passi della Preghiera che trovi nell'Appendice. Insegna brevemente i Quattro Passi della Preghiera.

Chiedi al partecipante di iniziare ogni giorno con una preghiera personale e privata. Chiedigli di usare i Quattro Passi che hai insegnato e ottieni l'impegno.

La preghiera personale a voce è una cosa nuova per molte persone. Un buon modo per sviluppare fiducia è "fare pratica" pregando. E' di grande aiuto se l'intera famiglia del fumatore è presente.

Dì a tutti che darai un esempio di come pregare e dì a loro una cosa per cui sei grato. Quindi chiedi a tutti i presenti di dire una cosa per la quale sono grati. Apprezza ognuno di loro.

Poi ripeti l'esercizio chiedendo loro di dire qualcosa che chiederebbero al Padre Celeste se essi stessero pregando in quel momento. Di nuovo, complimentati con loro per quello che dicono.

Questo è un buon momento per chiedere ai bambini se pregheranno per il fumatore. Invitali a impegnarsi a tenere una preghiera personale e privata all'inizio della loro giornata pregando per il fumatore. Ottieni lo stesso impegno dalla moglie del fumatore.

Chiedi alla famiglia del membro se anche loro avranno una preghiera personale e privata per il fumatore all'inizio di ogni giorno.

Tutto ciò avrà un'enorme influenza sul fumatore e darà ulteriore forza e motivazione. Quindi parla della preghiera familiare e invita tutti a partecipare alla preghiera familiare ogni giorno.

Passo 2: EVITA la TENTAZIONE

Devi immediatamente liberarti di tutto il materiale che utilizzi per fumare. La maggior parte dei fumatori ha più di un pacchetto di sigarette. Quando esci da qui non buttare semplicemente via le tue sigarette, le devi distruggere. Sbarazzati di fiammiferi e accendini e, soprattutto, dei posacenere. Pulisci i tuoi vestiti e non dimenticare di pulire la tua auto.

Il campanello del fumatore può essere attivato stimolando uno qualsiasi dei cinque sensi: vista, tatto, olfatto, udito o gusto. Dobbiamo evitare tutto ciò che potrebbe far suonare il campanello. La semplice vista di un pacchetto di fiammiferi potrebbe attivarlo, oppure la vista o l'odore di un posacenere.

Se io stessi qui a suonare un campanello (usa un campanello e inizia a suonare) e tu non potessi fermarmi, probabilmente impazziresti. Inizialmente il campanello potrebbe apparire come un qualcosa di cui si può non tenere conto e che si potrebbe ignorare, ma se continuasse a suonare, dopo un po' le tue difese potrebbero crollare. Per avere successo devi imparare come si spegne il campanello, non come ignorarlo. E' chiaro quello che sto dicendo? (Usa un campanello, funziona veramente bene)

Molte persone hanno un pacchetto di sigarette conservato" giusto in caso ... "

Non fare questo errore. Non metterti nella condizione di combattere con la tentazione.

Se tu avessi deciso di fare una dieta, lasceresti una grande torta al cioccolato sul tavolo per tutto il giorno dove potresti vederla? Ovviamente no, a meno che non volessi cacciarti nei guai!

Eliminerai completamente tutto ciò che ha a che fare col fumo dall'ambiente in cui vivi? (Ottieni l'impegno)

Nota: puoi procurarti un piccolo campanello per circa 1 \$ in un negozio di articoli sportivi nella sezione pesca. Sono usati all'estremità della canna da pesca da un pescatore pigro!

Passo 3: PREPARATI

Questo è un passo di vitale importanza e deve essere usato ogni giorno. Prepara inoltre il partecipante ad avere un periodo di studio personale ogni mattina, il che ti sarà di aiuto in seguito quando presenterai il Vangelo Restaurato.

Ci sono tre modi per essere preparati. Il primo è quello che stai facendo in questo momento: imparare il programma, sapere come funziona e ciò che devi fare.

Il secondo modo per essere preparati è di avere a disposizione tutto il materiale necessario per completare tutti i 15 passi ogni giorno per una settimana. Sapere cosa fare non è sufficiente se non si ha a disposizione il materiale necessario.

Il terzo aspetto della preparazione è di ripassare ogni giorno i 15 passi in modo da non dimenticare ciò che devi fare. All'inizio di ogni giorno studia i 15 passi e impegnati a seguirli completamente per tutto il giorno. Concentrati su un giorno alla volta.

Studierai i 15 passi all'inizio di ogni giorno? (ottieni l'impegno)

Passo 4: LAVATI i DENTI

Appena ti svegli al mattino, devi immediatamente saltare giù dal letto e andare dritto nel bagno a lavarti i denti. Poi risciacqua la bocca con un forte collutorio al gusto di cannella. (La marca Lavoris è la migliore che si possa trovare. Chiedi al membro di acquistarla in anticipo e andare online se necessario.

Lavoris funziona benissimo. Sarai contento dopo che ti sarai impegnato a trovarla)

Sei stato abituato a desiderare una sigaretta appena ti svegli al mattino e hai quel "sapore particolare" in bocca. Cambiando drasticamente il sapore nella bocca quel primo campanello non suonerà.

Anche se di solito non fumi una sigaretta appena sveglio, questo passo è essenziale e non deve essere saltato. Ti aiuterà a iniziare la giornata senza una prima sigaretta indipendentemente da quando solitamente la accendi. La natura del collutorio è tale che lascia un persistente sapore in bocca ed aiuta a tenere il campanello spento per molto tempo.

Prometti di lavarti i denti e usare il collutorio appena ti svegli ogni giorno senza eccezioni? (Ottieni l'impegno)

Passo 5: COLAZIONE

Fai la colazione al mattino? La maggior parte dei fumatori non la fa. Per i prossimi sette giorni, e ci auguriamo da ora in avanti, devi consumare una buona colazione, sana e nutriente, per iniziare la giornata col piede giusto.

Osserviamo brevemente quello che hai fatto di solito. Hai immesso inquinamento da fumo nel tuo flusso sanguigno insieme ad una scarsa buona nutrizione. Quando smetti di fumare il tuo corpo necessita maggiormente di molte cose buone per aiutare a rimuovere l'inquinamento e darti più vigore, energia e una sensazione generale di benessere.

E' corretto pensare che il tuo corpo abbia bisogno di una buona pulizia al suo interno a causa degli effetti del fumo? Tutta quella spazzatura lì dentro può attivare il campanello, quindi quanto prima fai pulizia tanto meglio sarà.

Ciò che intendo per una "buona" colazione è qualcosa del tipo: cereali integrali con frutta fresca. E' possibile aggiungere qualsiasi altra cosa che tu desideri, ma queste sono le basi per una buona colazione. Provaci! Quali tipi di alimenti pensi ti piacerebbe avere per colazione? (discuti le varie opzioni)

Il tuo corpo è stato abituato a ricevere solo inquinamento come primo carburante della giornata. Ora, mentre metti un carburante migliore nel corpo, non pensi che il tuo corpo comincerà a funzionare meglio? (Ricevi risposta)

Avrai una buona prima colazione ogni giorno? (Ottieni l'impegno)

Passo 6: SUCCO di POMPELMO e VITAMINA C

Indipendentemente da ciò che mangi per la prima colazione, devi terminarla bevendo un bicchiere di succo di pompelmo non zuccherato. Il tipo rosa non funziona ugualmente bene. La maggior parte dei fumatori sente il bisogno di una sigaretta subito dopo i pasti. Tu non sei stato abituato a fumare una sigaretta dopo aver bevuto il succo di pompelmo.

Poichè questo passo è molto efficace per spegnere il campanello della sigaretta dopo i pasti, devi bere succo di pompelmo dopo ogni pasto, non solo a colazione. E' chiaro?

(Ricevi risposta) Ti impegnerai a bere succo di pompelmo non zuccherato dopo ogni pasto? (Ottieni l'impegno)

Ogni volta che fumi una sigaretta introduci nicotina nel tuo corpo. Quella nicotina finisce nel sangue. Diciamo che nel tuo sangue c'è un certo tasso di nicotina (illustralo con le mani aperte una sopra l'altra a una distanza di circa 30 centimetri). Quando il tasso diminuisce (illustralo con le mani che si avvicinano), un campanello comincia a suonare perché il tuo corpo vuole più nicotina. Quindi fumi una sigaretta, fornisci il supplemento di nicotina e il campanello smette di suonare.

La dipendenza da nicotina è la causa per la quale il campanello suona approssimativamente dal 10 al 20% delle volte in cui senti il bisogno di una sigaretta. Il resto delle volte è determinato da risposte condizionate. E' interessante notare che il campanello da nicotina suona soltanto quando il livello nel sangue si abbassa, ma smette di suonare quando non c'è più nicotina nel sangue.

(Mostra le mani inizialmente distanti, poi più vicine, poi unite)

Normalmente quando una persona smette di fumare, occorreranno quattro settimane o più perché tutta la nicotina scompaia dal sangue. Alte dosi di vitamina C favoriscono l'eliminazione della nicotina dal sangue in una settimana circa.

Per questa ragione è necessario mantenere un livello elevato di vitamina C per tutta la durata del programma. Il succo di pompelmo è un buon inizio ma avrai bisogno di una quantità maggiore. Quindi assumi compresse di vitamina C dopo ogni pasto. Il dosaggio suggerito è di tavolette da 500 o 1 000 mg. Prenderai la vitamina C dopo ogni pasto? (Ottieni l'impegno)

Passo 7: SPAZZOLINO e COLLUTORIO DOPO OGNI PASTO

Devi lavare i denti dopo ogni pasto e fare un risciacquo col collutorio. Molte persone si procurano uno spazzolino extra e una bottiglia di collutorio in più da portare al lavoro oppure a scuola. Non importa dove ti trovi durante i pasti, è

importante seguire questo passo.

Quando mangi, le particelle di cibo si depositano tra i denti. Successivamente quelle particelle possono uscire e stimolare una papilla gustativa attivando il campanello. Potresti non sapere cosa ha acceso il campanello, tutto ciò che sai è che desideri una sigaretta.

Questo è un passo importante nel prevenire una prevedibile attivazione del campanello. Non prenderlo alla leggera. Laverai i denti e userai il collutorio dopo ogni pasto? (Ottieni l'impegno)

Passo 8: SPUNTINI

Molte persone -si preoccupano che aumenteranno di peso quando smettono di fumare a causa di un eccesso di spuntini. Il desiderio di sgranocchiare qualcosa durante il giorno può essere realmente un problema per alcuni che smettono di fumare. Ma possiamo renderlo un aspetto positivo di questo programma. Ricorda: una buona alimentazione aiuta a spegnere il campanello!

Il problema non è quanto mangi, ma è ciò che mangi. Durante questa settimana tu puoi mangiare tutto ciò che desideri, purché siano le cose giuste. Il tuo desiderio di fare uno spuntino può essere soddisfatto facilmente con alimenti che danno un buon nutrimento al tuo corpo invece di cibo che aggiunge soltanto calorie.

Molte persone hanno imparato che spuntini veloci, frutta croccante e verdure soddisfano il loro desiderio di sgranocchiare. Ci sono state anche persone che hanno riferito di aver perso peso durante il programma settimanale. Di seguito ci sono alcuni esempi di spuntini:

- mele a fette
- carote
- sedano
- broccoli crudi in pezzi
- cavolfiore crudo in pezzi
- uva

Frutta e verdure realmente aiutano a soddisfare il desiderio di avere qualcosa da sgranocchiare e forniscono un buon nutrimento per aiutare il tuo corpo ad eliminare l'inquinamento.

Per seguire fedelmente il passo 3 ed essere preparato devi assicurarti di avere queste cose disponibili in modo da averle a portata di mano quando avrai il desiderio di sgranocchiare qualcosa.

Ti procurerai queste cose e le terrai a portata di mano durante il giorno in modo da poter fare uno spuntino usando il cibo giusto? (Ottieni l'impegno)

Nota: fare uno spuntino con gli alimenti sopra riportati non richiede di spazzolare i denti e risciacquare col collutorio: ciò è facoltativo. Se invece il partecipante usa cibo diverso da frutta e verdura, spazzolare i denti è necessario così come terminare lo spuntino bevendo il pompelmo. Non assumere la vitamina C più di tre volte al giorno.

Passo 9: NIENTE CAFFE', THE' o ALCOOL

Durante questa settimana non devi bere caffè, thè o alcool senza alcuna eccezione. Tu sai, come lo sappiamo noi, che non puoi bere alcuna di queste cose senza attivare il campanello della sigaretta. Quel campanello comincerà a suonare e se non lo spegni questo programma fallirà e tu potresti tornare a fumare.

Inizialmente potresti avere la forza di ignorare il campanello e pensare che potresti continuare il programma bevendo una tazza di caffè, oppure una birra con gli amici. Altri hanno pensato la stessa cosa e il risultato è che attualmente sono ancora fumatori. Ricordi il mio campanello? (Suona il campanello per rafforzare il concetto) Puoi ignorarlo per un po', ma prima o poi le tue difese crolleranno.

Ricorda, stiamo chiedendo il tuo impegno soltanto per sette giorni. Ovviamente ci farebbe piacere che tu ti astenessi da queste bevande da ora in poi. Ma per questo programma noi te lo chiediamo solo per sette giorni. E' abbastanza chiaro? (Ottieni l'impegno)

Alcuni partecipanti avranno pianificato, durante questa settimana, di incontrarsi con persone che fumano o bevono. Chiedi di cambiare i loro programmi, soltanto per questa settimana. Con l'aiuto dei tuoi amici membri sarai in grado facilmente di tenerli occupati durante la settimana in altre attività.

Passo 10: SOSTEGNO AMICHEVOLE

Quando provano a smettere di fumare alcuni fumatori non ne parlano con nessuno. Ciò causa facilmente il fallimento in quanto non devono renderne conto ad alcuno. Di proposito questo programma li pone nella posizione in cui ogni altro che essi conoscono viene messo al corrente di quello che stanno facendo.

Non preoccuparti riguardo ai tuoi amici fumatori e alla reazione che avranno riguardo a ciò che stai facendo. Altri, che hanno completato questo programma, riferiscono che gli amici fumatori inizialmente non credevano che loro avrebbero avuto successo. Ma quando la settimana è finita e hanno visto che hanno avuto successo, hanno iniziato a chiedere come funziona il programma. Il tuo esempio ispirerà altri e sarà una prova che è possibile riuscirci e noi saremo ben lieti di insegnare questa stessa lezione a loro.

Ricordi il passo 2? Dice che devi allontanare la tentazione. Sarà difficile per te stare vicino a qualcuno che fuma. Lascia che ti mostri un modo tramite il quale puoi coinvolgerli nel darti aiuto.

Quando incontri un fumatore, potresti provare a discutere di questo aspetto con loro mentre non stanno fumando. Prova a dire qualcosa del tipo: "Sapevi che sto smettendo di fumare? Ho seguito una lezione per smettere di fumare che prevede di seguire questi 15 passi ogni giorno per una settimana. "

Potresti anche mostrare loro i 15 passi. Poi dici : "Vedi il passo 2? Devo evitare di vedere o sentire l'odore delle sigarette poiché non vorrei che mi ritornasse il desiderio di fumare. Questo programma funziona molto bene. Mi faresti una cortesia? Vorresti ricordarti di non fumare dove io posso vederti, o almeno potresti avvisarmi prima che tu ne accenda una in modo che io possa allontanarmi? Te ne sarò molto grato perché so che io posso smettere di fumare se seguo fedelmente questi 15 passi nella misura in cui mi sforzo di farlo."

Quando i fumatori sono avvicinati mentre non stanno fumando, non sono sulla difensiva mentre gli chiedi di non fumare vicino a te. Usa parole positive piuttosto che negative. Invece di dire a qualcuno di non fumare vicino a te, perché non provi a chiedere se sono così gentili da farti un favore?

Dirai a tutti coloro che incontri che stai provando a smettere di fumare e chiederai ai fumatori di non fumare in tua presenza? (Ottieni l'impegno)

Passo 11: AIUTA ALTRI a SMETTERE

Più persone sapranno dei tuoi sforzi per smettere di fumare, più facilmente ti sarà chiesto da altri fumatori come sei riuscito a farlo. Questa sarà la tua occasione di parlare con loro riguardo a questo programma ed invitarli a metterlo alla prova.

Non ti stiamo chiedendo di insegnare la lezione. Saremo molto felici di farlo per te. Il motivo per cui questo passo è così importante è perché ti offre l'opportunità di rafforzare i concetti che hai appreso dalla lezione. Quando ascolti ripetere la lezione ad uno dei tuoi amici, ciò rafforzerà tutto quello che hai imparato e sarà più facile dimenticare la sigaretta.

Porterai con te una copia dei 15 passi per mostrarla ai tuoi amici quando ti chiederanno riguardo a ciò che stai facendo per smettere di fumare e li inviterai a venire alla lezione? (Ottieni l'impegno)

Passo 12: METTI i CARTELLI OVUNQUE

Chiedi al membro di distribuire i cartelli.

Questi cartelli sono efficaci! Veramente ti aiutano a ricordare l'impegno che hai preso e a sorriderci su. Dovresti attaccarli dappertutto. Essi rafforzeranno la tua decisione e richiameranno sia il sostegno che la curiosità degli altri.

Concedi a ognuno il tempo necessario per vedere i diversi cartelli e sorriderne. Richiedi idee riguardo al pacchetto di sigarette in bianco sul quale metteranno un proprio pensiero. Chiedi loro di dirti dove li attaccheranno.

Fa che diventi un progetto di famiglia. Coinvolgi ciascuno di loro. Alcune famiglie con bambini li hanno coinvolti facendo loro creare i propri cartelli e appendendoli o colorandoli.

Per favore, prendi nuovamente la tua Dichiarazione di Indipendenza. Anche questa fa parte dei tuoi cartelli. Desideriamo che tu esponga anche questa. Dovresti metterla bene in vista, ad esempio nel salotto oppure sul frigorifero. Potresti anche desiderare di farne una copia in modo da appenderla dove lavori.

Prometti di appendere questi cartelli al termine di questa lezione?
(Ottieni l'impegno)

Passo 13: TIENITI OCCUPATO

Se pensi di rimanere seduto annoiandoti senza far nulla, c'è la possibilità che il campanello inizi a suonare. Potrai prevenirlo facendo uno sforzo in più per essere sempre occupato durante la settimana.

Chiedi al fumatore di pensare a dei modi per essere occupato e non annoiarsi. Potresti suggerire: progetti che sono stati sospesi, fare volontariato sostenendo gruppi meritevoli, aiutare i vicini con qualche progetto, fare qualcosa di divertente con la famiglia oppure uscire per una passeggiata.

Per piacere nota che questo è il punto dove tu conti molto sull'aiuto del membro. Progetti di servizio per aiutare qualcuno sono un'eccellente idea e perché non avere una serata familiare insieme? Tante benedizioni possono venire stando occupati.

Mostra il Calendario del Successo (del programma **Smettere di Fumare**) nell'Appendice. Assicurati che ogni partecipante pianifichi delle attività e che ognuno abbia una copia del Calendario che si trova alla fine della lezione.

Prendi nota della loro programmazione così saprai qual'è il momento migliore per telefonare. Cerca anche di programmare le tue due visite durante la settimana. Prometti che saranno visite brevi di circa 10-15 minuti, giusto il tempo di dare incoraggiamento e rispondere alle domande.

Prometti di tenerti occupato ogni giorno durante questa settimana?
(Ottieni l'impegno)

Passo 14: PROCEDURE di EMERGENZA

Ciascuno dei passi che hai insegnato spegneranno il campanello della sigaretta per la maggior parte delle volte. Tuttavia ci saranno momenti in cui il campanello suonerà anche se tu avrai fatto tutto ciò che ti abbiamo insegnato. Non accadrà spesso, tuttavia accadrà. Queste procedure di emergenza ti aiuteranno a spegnere il campanello così che non avrai né desiderio né necessità di fumare. (Il membro dà il cartoncino con le Procedure di Emergenza dall'Appendice)

La prima procedura di emergenza è eccellente e non richiede una particolare preparazione. La puoi eseguire in qualsiasi posto, in qualsiasi momento. Ciò che devi fare è un piccolo esercizio di respirazione profonda che ora ti insegneremo.

La respirazione profonda fa due cose molto buone per te. Spegne rapidamente il campanello in quanto aumenta di cinque volte la quantità di ossigeno che giunge al cervello. Il tuo cervello sceglie di preferire l'ossigeno alla nicotina e così spegnerà il campanello della sigaretta.

Inoltre puoi usare questo esercizio per pulire i tuoi polmoni. Immettendo ossigeno nei polmoni, questo passa nel sangue. Ciò aiuta a rimuovere l'inquinamento presente nel sangue. Occorre molto tempo per pulire completamente i polmoni, ma la respirazione profonda induce un rapido inizio della pulizia. Se inizi a tossire più del solito è un buon segno. Molti fumatori iniziano a tossire quando smettono di fumare. Ciò è dovuto al fatto che il sistema naturale di pulizia del tuo corpo riprende a funzionare correttamente e facilita l'eliminazione dell'inquinamento che hai fatto entrare per tanti anni nei tuoi polmoni.

C'è giusto una precauzione da prendere riguardo alla respirazione profonda. Potresti avvertire un piccolo giramento di testa per cui non è una buona idea farlo mentre guidi.

Ora ti mostriamo come si fa l'esercizio di respirazione profonda. Il concetto è di svuotare i polmoni di tutta l'aria che contengono e poi riempirli con quanta più aria possibile. Inizia espellendo tutta l'aria che ti è possibile. Quando pensi che tutta l'aria sia uscita di: " Aiuto!" per far uscire l'ultimo residuo di aria.

Quindi, lentamente, riempi i polmoni fino alla loro massima capacità. Trattieni il respiro per alcuni secondi, quindi espira e ripeti l'esercizio per almeno tre o quattro volte. Facciamo insieme una prova.

Fa che ogni partecipante esegua con te l'esercizio di respirazione profonda. Spesso ci sono molte risate dopo il primo tentativo. Dai ai bambini presenti la possibilità di tirare fuori tutta la loro emozione, poi prova di nuovo. Ripeti l'esercizio per quattro volte in quanto i partecipanti, molto probabilmente, hanno avuto il desiderio di una sigaretta ed ora hanno bisogno di aiuto.

In questo modo dai l'aiuto di cui hanno bisogno.

Non è eccezionale? C'è tanto nuovo ossigeno che fluisce nel tuo sangue e ravviva il tuo cervello. Hai ancora desiderio di una sigaretta? Il campanello è spento? (Incoraggia a riconoscere che hanno avuto desiderio di una sigaretta ma che adesso è passato)

Puoi fare respiri profondi tutte le volte che si presenta un desiderio improvviso di una sigaretta. E' facile da fare e nessuno realmente sa cosa stai facendo. Ritieni che sia una buona procedura di emergenza? La userai? (Ottieni l'impegno)

Anche la prossima procedura di emergenza è molto efficace. Tieni il succo di pompelmo a portata di mano ovunque vai. Potresti portarlo con te in bricks o lattine. Ciò di cui hai bisogno è un piccolo sorso per allontanare il desiderio della sigaretta.

Un'altra procedura di emergenza è fare il risciacquo col collutorio quando improvvisamente ti viene voglia di fumare. E' molto efficace e il suo effetto dura più a lungo rispetto al succo. Procurati un piccolo contenitore di plastica dove potrai mettere un po' di collutorio da portare con te.

La quarta procedura di emergenza è la preghiera. Non dimenticare che il Signore si prende cura di te. Lui c'è ed è pronto ad aiutarti appena glielo chiederai. Se fai tutto ciò che puoi, il Signore ti aiuterà se glielo chiederai. Quando avrai bisogno di

un aiuto in più durante il giorno non dimenticare la preghiera.

Come ti senti riguardo a queste procedure di emergenza? (Ottieni risposta)

Credi che seguendo gli altri passi e combinandoli con le procedure di emergenza potrai sbarazzarti completamente del campanello della sigaretta? (Rafforza il concetto se ci sono dubbi)

Userai le procedure di emergenza? (Ottieni l'impegno)

Passo 15: RINGRAZIARE

Al termine della giornata vorremmo che tu riferisca al Padre Celeste tramite la preghiera. FaGli sapere ciò che hai fatto e ringrazialo per il Suo aiuto. Potresti ringraziarlo per averti aiutato a conoscere questo programma e, ovviamente, queste care persone (gli amici membri) che sono così desiderosi di aiutarti. Vivi un giorno alla volta e, prima che te ne renda conto, la settimana sarà passata.

Prometti di pregare alla fine di ogni giorno per i prossimi sette giorni?

(Ottieni l'impegno)

Parte 5: Conclusione

Sappiamo che questi 15 passi rappresentano un sistema infallibile per smettere di fumare. Lo sappiamo in quanto migliaia di persone hanno smesso di fumare durante i tanti anni in cui il programma è stato utilizzato in tutto il mondo.

Tuttavia non è semplice smettere e tutti noi siamo desiderosi di aiutarti. Funziona soltanto se vorrai seguirne i passi. Se imbrogli farai solo del male a te stesso. L'esperienza ha dimostrato che coloro i quali non seguono tutti i 15 passi di questa lezione non riescono a smettere. Confidiamo che tu sarai uno di quelli che avrà successo.

Seguirai ogni singolo passo e tornerai per festeggiare il successo la prossima settimana? (Ottieni l'impegno)

Attenzione! Questo programma funziona così bene nello spegnere la voglia

di una sigaretta che dopo appena due o tre giorni molti partecipanti pensano che hanno avuto successo e decidono di fermarsi. Non lasciare che le persone alle quali insegni facciano questo errore.

Sebbene ti sentirai bene molto rapidamente, per avere successo devi continuare a seguire i passi diligentemente per tutti i prossimi sette giorni. E' abbastanza chiaro? (Ottieni l'impegno)

Se il membro ha già comprato la vitamina C, il collutorio e gli spuntini, questo sarebbe un momento favorevole per mostrare al fumatore questi articoli.

Chiedi al padrone di casa di invitare qualcuno ad offrire la preghiera di chiusura. Ricordati di prendere preventivamente accordi in modo tale che lui inviterà il fumatore ad offrire la preghiera. A questo punto potresti voler ripassare i Quattro Passi della Preghiera.

Se desideri avere un rinfresco, utilizza alcuni tipi di frutta e verdura così come hai spiegato nella lezione.

Capitolo 4

Superare le Obiezioni

Molti fumatori diranno che vogliono smettere di fumare ma non credono che ci sia un modo per farlo. In media un fumatore ha provato da tre a cinque volte a smettere di fumare ma non ci è riuscito. Questi fallimenti passati creano uno stato d'animo per cui si sentono condannati a fumare per il resto della vita.

Procedendo con la lezione i partecipanti iniziano a comprendere che ciò che stai insegnando è realmente valido e cominciano a sentirsi intimoriti. Ad un tratto si rendono conto che, se faranno ciò che insegni, riusciranno a smettere di fumare. Questo significa che devono dire addio ad una delle loro amiche più strette: le sigarette. Che tu ci creda o no, ai fumatori piacciono le loro sigarette e gradiscono il loro aroma. Il pensiero di vivere senza di esse crea spesso timore.

Il risultato di questi sentimenti sarà quello di iniziare a trovare delle scuse del perché essi non possono smettere. Alcuni partecipanti, che volentieri si sono impegnati all'inizio della lezione, improvvisamente troveranno scuse e proveranno ad evitare di proseguire con il programma.

La presentazione è ideata per affrontare le più comuni obiezioni che sono state espresse. Se esami attentamente tutti i punti più importanti di ciascun passo e ottieni un forte impegno, potrai superare molte delle obiezioni che potrebbero altrimenti presentarsi.

Cos'è un'Obiezione?

Un'obiezione è fondamentalmente un segnale che ti dice che uno dei tuoi partecipanti ha un problema che dev'essere risolto. Ciò non significa che tu hai in qualche modo fallito. Puoi aspettarti in media, più o meno, cinque obiezioni da ognuno dei partecipanti ai quali insegni.

Un fumatore non è capace di smettere fino a che non lo desidera. Tu non puoi fargli desiderare di smettere. Superare le obiezioni non significa convincere qualcuno a smettere di fumare. Superare le obiezioni significa invece che devi motivare i partecipanti ad andare avanti. Significa aiutarli ad avere abbastanza coraggio per affrontare un'esperienza molto impegnativa.

Obiezioni comuni

Quando un partecipante esprime un'obiezione, ascolta con attenzione per poter stabilire che cosa sta realmente dicendo. Normalmente ciò che stanno realmente dicendo è: "Ho timore e sto cercando una via d'uscita". In ogni caso ci sarà un piccolo numero che veramente decidono che non vogliono smettere. Se non vogliono smettere, tu non puoi aiutarli finché loro non lo vorranno veramente.

Le obiezioni sono una maniera per procrastinare. Non esiste alcuna buona ragione per non smettere di fumare. Nessun argomento che loro potranno sollevare sarà abbastanza buono per rinunciare al tentativo. L'unico vero motivo per non smettere di fumare è perché loro non vogliono smettere. Tutti gli altri motivi sono semplicemente delle scuse.

Tu sei l'allenatore e i membri della squadra -i partecipanti alla lezione -hanno bisogno di avere fiducia in te ed essere motivati per affrontare la sfida che hanno davanti. Tieni questo bene in mente mentre presenti la lezione e cogli le occasioni per motivarli con questi sentimenti.

Le dichiarazioni in corsivo che seguono sono esempi comuni di dichiarazioni fatte dai partecipanti. Usale come una guida per aiutarti a essere preparato ad affrontare delle scuse simili. Segue una formula base per le tue risposte: concorda con le loro obiezioni dicendo che altri partecipanti hanno detto le medesime cose. Aiutali a rilassarsi dicendo loro che apprezzi e comprendi la loro preoccupazione. Rassicurali che altri hanno avuto successo.

Aiutali a notare come la loro obiezione è soltanto una scusa usando la guida seguente. Ricorda loro tutto l'aiuto che riceveranno dalla comprensione degli amici.

Fai una dichiarazione positiva che tu sai che loro possono farcela, quindi ottieni il

loro impegno.

.... E' troppo improvviso. Ho bisogno di più tempo per pensarci.

Altri fumatori che hanno seguito la lezione hanno detto la stessa cosa. Successivamente ci hanno detto quanto sono stati felici di prendere la decisione di fare la prova. E' causa di preoccupazione per molti ma bastano solo uno o due giorni per vedere come funziona bene questo programma, e senza provare dolore! Non ci sarà un momento migliore di questo per smettere di fumare. Tu puoi farlo, noi lo sappiamo. E' abbastanza chiaro?

....Le sigarette sono il mio unico vizio, la mia unica fonte di relax e distrazione. Lasciatemi avere soltanto questa mia piccola debolezza.

Tutti i fumatori ci hanno detto quanto piacere provano prendendo una sigaretta. Noi sicuramente comprendiamo come ti debba sentire a rinunciare a qualcosa che ti dà tanto piacere.

Questo programma è progettato così bene che soltanto dopo uno o due giorni ti renderai conto da solo che è più semplice di quanto ti saresti aspettato. Altri fumatori, che hanno completato la lezione ed hanno smesso di fumare con successo, ci hanno detto che sono rimasti sorpresi perché non pensavano di perdere il desiderio delle sigarette così facilmente.

Comprendiamo le tue preoccupazioni e desideriamo aiutarti in tutti i modi. Solo ti chiediamo di voler credere in noi ed avere fiducia che ciò che ti stiamo dicendo è vero. Tu puoi riuscirci, noi sappiamo che tu puoi. E' abbastanza chiaro?

...Sono troppo agitato e nervoso per smettere proprio adesso. Nessuno ha problemi come ho io. Se tu avessi le mie difficoltà mi capiresti.

Non sei il solo ad averne. Non conosco nessuno che non abbia problemi di qualche tipo. Questo è il motivo per cui abbiamo impostato questo programma coinvolgendo così tante persone, per darti tutto l'aiuto e il sostegno che ti serve per fare questo cambiamento nella tua vita. Siamo qui per aiutarti in ogni modo possibile.

I problemi non cambiano perché fumi, né se ne vanno quando smetti. Il fumare non aiuta ad allontanare i problemi, aggiunge soltanto problemi alla tua vita. Così quando smetti di fumare avrai sicuramente un problema in meno da affrontare.

Sappiamo che non sarà facile, ma questo è il motivo per cui siamo qui ad aiutarti. Ce la puoi fare, e puoi affrontare i problemi della vita senza le sigarette. Sappiamo che ce la puoi fare. Trovi corretto tutto ciò?

...Non posso smettere di colpo perché sarebbe uno shock troppo grande per il mio sistema. Posso farlo diminuendo le sigarette un po' alla volta.

Molti altri hanno detto la stessa cosa. Sicuramente comprendo come ti senti adesso. Siamo felici che tu stia desiderando di smettere e sappiamo che ce la puoi fare.

Altri hanno provato a ridurre gradualmente e hanno fallito. Veramente questo programma non funziona così.

Se davvero segui ciascuno dei passi esattamente come te li abbiamo presentati, semplicemente non avrai più alcun desiderio di fumare. Questo programma è meraviglioso in quanto non hai bisogno di ridurre gradualmente le sigarette. Puoi smettere immediatamente in quanto puoi spegnere completamente la voglia di una sigaretta senza alcun dolore. Siamo qui per aiutarti ad avere successo, e noi sappiamo che avrai successo. Ti è abbastanza chiaro?

Conclusione

L'elenco delle scuse non ha limiti. Se un partecipante mostra continuamente resistenza e non vuole impegnarsi a seguire i passi del programma, devi chiedere se realmente vuole smettere di fumare. Se continua a trovare tante scuse, nonostante i tuoi sforzi migliori, dovrai stabilire qual'è realmente il livello della sua motivazione. Sii schietto ma usa una cordiale fermezza mentre stabilisci se loro desiderano smettere oppure no.

Purtroppo, noi possiamo aiutare solamente coloro che desiderano essere aiutati. Si stima che circa il venti per cento di tutti i fumatori siano fumatori incalliti. Non smetteranno mai. Il resto si compone di due grandi gruppi. Il primo è composto da fumatori più giovani che credono di poter fumare per un certo periodo di tempo e potranno smettere in seguito. L'altro è composto da coloro che hanno iniziato più tardi e si sono resi conto che smettere non è facile come pensavano. Questi fumatori vogliono smettere ma dopo diversi insuccessi si chiedono se mai ci riusciranno.

Infine le informazioni contenute in questo manuale devono essere implementate con la guida dello Spirito mentre affronti ciascuna situazione specifica. Fa che il Signore sia il tuo compagno, non il tuo osservatore, e riceverai un grande sostegno mentre aiuti tante persone ad ottenere una salute migliore e la verità del Vangelo Restaurato.

APPENDICE

DICHIARAZIONE DI INDIPENDENZA

Io dichiaro la mia indipendenza da tutti i tipi di tabacco.
E' mio diritto e privilegio come essere umano avere un corpo forte e sano. So che l'uso di tabacco danneggia seriamente la mia salute e può anche causare la mia morte prematura.

Sono forte abbastanza da poter scegliere il mio sentiero nella vita, quindi adesso dichiaro che non userò mai più qualsiasi tipo di tabacco. Prometto solennemente che seguirò fedelmente tutti i passi e tutte le tecniche insegnate in questo incontro.

Faccio questa promessa a me stesso, alla mia famiglia, ai miei amici e a Dio.

DATA _____

FIRMA _____

INCONTRO:

Smettere di Fumare



Io non fumo!

Copyright 1985, 1987, 2007
David M. Bresnahan - Tutti i diritti riservati.
<http://LDSStopSmokingProgram.org>

15 Passi + 7 giorni = non-fumatore

Presentato gratuitamente come servizio alla comunità

Come smettere di fumare permanentemente!

- 1. PREGA** - Inizia ogni giorno con la preghiera. Chiedi l'aiuto del nostro Padre Celeste. Se ti sforzerai di fare tutto il possibile per smettere di fumare. Egli ti aiuterà ad avere successo.
- 2. EVITA la TENTAZIONE** - Elimina tutto il materiale che usi per fumare, compresi i posacenere. Pulisci l'auto e i vestiti. Elimina tutto ciò che potrebbe ricordarti le sigarette.
- 3. PREPARATI** - Tieni tutto il materiale necessario disponibile per quando ne avrai bisogno . Studia e ripassa questi passi ogni giorno.
- 4. LAVA i DENTI** - Lava i denti e risciacquali con il collutorio appena ti svegli ogni mattina.
- 5. COLAZIONE** - Fai una colazione buona e sana ogni giorno.

- 6. SUCCO di POMPELMO e VITAMINA C** - Finisci ogni pasto con un bicchiere di succo di pompelmo e prendi la vitamina C tre volte al giorno.
- 7. LAVA i DENTI dopo ogni PASTO** - Devi lavare i denti dopo ogni pasto, non importa dove ti trovi. Completa risciacquando con il collutorio.
- 8. SPUNTINI** - Mangia spuntini ogni volta che lo desideri, ma devono essere cibi buoni come ad esempio frutta e verdure fresche. Tieni queste cose a portata di mano.
- 9. NIENTE CAFFE', THE' o ALCOOL** - Queste bevande sono rigorosamente proibite. Non essere indulgente con te stesso e stai lontano da coloro che ne fanno uso durante tutta la settimana.

Appendice alla lezione Smettere di Fumare

- 10. SOSTEGNO AMICHEVOLE** - Non tenere nascosti i tuoi sforzi per smettere di fumare . Parlane con tutti e chiedi aiuto e sostegno ai familiari e agli amici.
- 11. AIUTA ALTRI a SMETTERE** - Mostra questi 15 Passi ad altri fumatori quando ti chiedono cosa stai facendo per smettere. Invitali ad una riunione. Quando porti un amico ad una riunione lo stai aiutando a smettere di fumare e stai confermando l'impegno che hai preso.
- 12. METTI i CARTELLINI OVUNQUE** - Ritaglia i cartellini che ti abbiamo dato e mettili in tutti i posti dove solitamente avevi i posacenere , sia a casa che al lavoro. Quando li vedrai ti faranno sorridere e ti rammenteranno l'impegno preso per smettere di fumare.
- 13. TIENITI OCCUPATO** - Dovrà esserci sempre qualcosa per tenerti attivo e occupato. Non andare in giro senza far niente. Puoi provare a fare esercizi fisici, a coltivare qualche hobby, a fare lavoro di volontariato oppure andare fuori a fare una passeggiata veloce.
- 14. PROCEDURE di EMERGENZA** - Usa una o più di queste risorse ogni volta che avverti il desiderio impellente di fumare:
 - FARE RESPIRI PROFONDI**
 - BERE SUCCO di POMPELMO**
 - USARE il COLLUTORIO**
 - DIRE una PREGHIERA**
- 15. RINGRAZIA** - Alla fine di ogni giorno ringrazia Dio tramite la preghiera per l'aiuto che Egli ti ha dato. ParlaGli del tuo progresso ed esprimi il tuo impegno ad avere successo.

LA PREGHIERA

1. Nostro caro Padre Celeste...
2. Ti ringraziamo...
3. Ti chiediamo...
4. Nel nome di Gesù Cristo, Amen

OCCORRENTE

1. Spazzolino e dentifricio
2. Succo di pompelmo
3. Frutta fresca e verdure
4. Collutorio
5. Vitamina C
6. Bottiglia di plastica (collutorio)

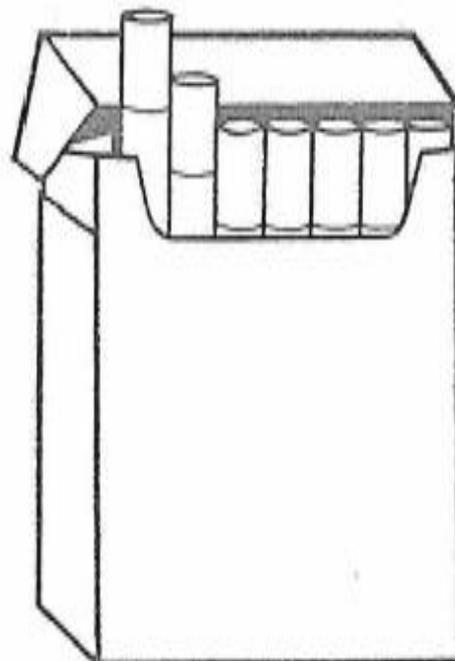
PROCEDURE DI EMERGENZA

1. Respiri profondi
2. Collutorio
3. Pompelmo
4. Preghiera

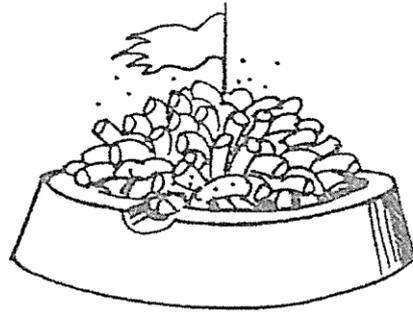
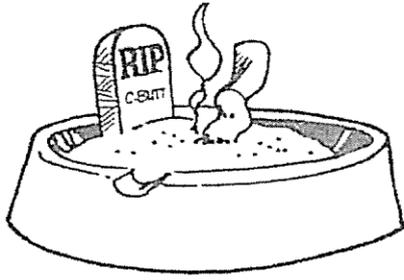
CALENDARIO DEL SUCCESSO

Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab

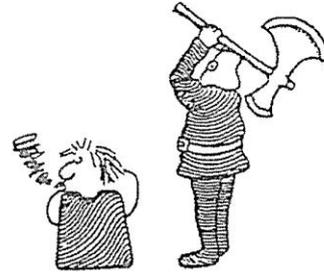
Taglia i cartellini ed usa il nastro per attaccarli dove potrai vederli facilmente ogni giorno.



Taglia i cartellini ed usa il nastro per attaccarli dove potrai vederli facilmente ogni giorno.



Taglia i cartellini ed usa il nastro per attaccarli dove potrai vederli facilmente ogni giorno.



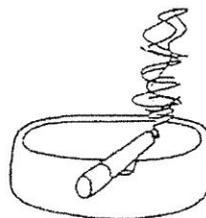
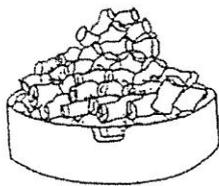
Attenzione: Il fumo di sigaretta può danneggiare seriamente la tua salute



Non annerire più i miei polmoni!



IO SONO FORTE



Baciare un fumatore è come leccare un posacenere!

Baciare un fumatore è come leccare un posacenere!

Smetto! Smetto! Smetto! Smetto!

Niente da fare! Niente da fare! Niente da fare!

Mi piace l'aria fresca! Mi piace l'aria fresca!

Mai più! Mai più! Mai più! Mai più!

Una farà male! Una farà male! Una farà male!

Baciare un fumatore è come leccare un posacenere!

Baciare un fumatore è come leccare un posacenere!

Smetto! Smetto! Smetto! Smetto!

Niente da fare! Niente da fare! Niente da fare!

Mi piace l'aria fresca! Mi piace l'aria fresca!

Mai più! Mai più! Mai più! Mai più!

Una farà male! Una farà male! Una farà male!

Baciare un fumatore è come leccare un posacenere!

Baciare un fumatore è come leccare un posacenere!

Smetto! Smetto! Smetto! Smetto!

Certificato di Conseguimento

Rilasciato a:

che ha coraggiosamente e con saggezza SMESSO di FUMARE.
Questo è un risultato molto importante e meritevole di grande apprezzamento da parte di tutti noi.

Data: _____

Insegnante: _____

Insegnante: _____