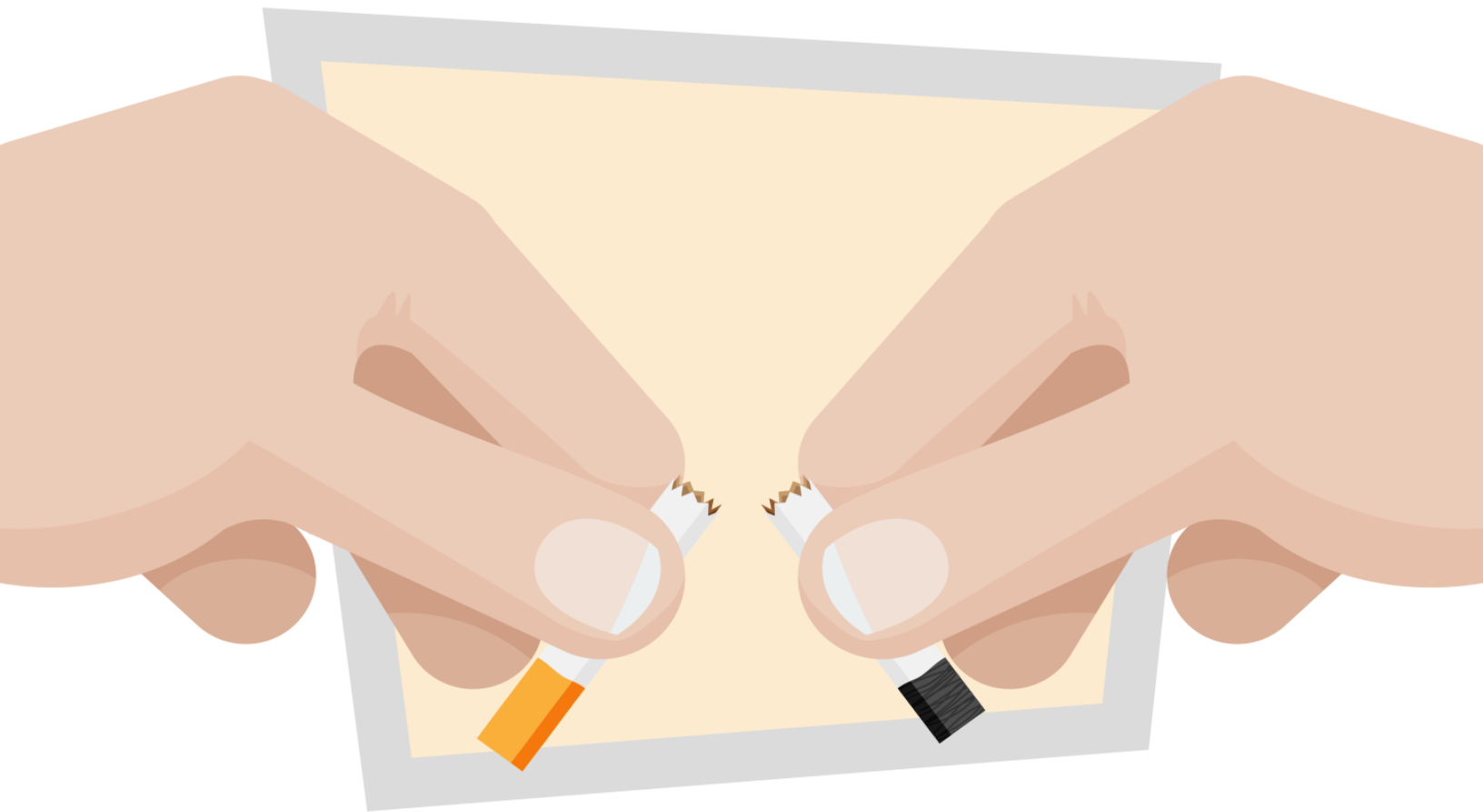


CIGARETTE CRUSHER



**EASY WAYS TO ELIMINATE SMOKING ADDICTION
AND REVITALIZE YOUR BODY**

Termos e Condições

NOTÍCIA LEGAL

O Publisher tem se esforçado para ser tão precisos e completos quanto possível na criação deste relatório, não obstante o fato de que ele não garante nem representar a qualquer momento que o conteúdo dentro são precisos, devido à rápida evolução da Internet.

Enquanto todas as tentativas foram feitas para verificar as informações fornecidas na presente publicação, o Publisher não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui. Qualquer um percebido slights específicas pessoas, povos ou organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda feitas. Os leitores são advertidos para responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina para uso como fonte de negócios jurídicos, de contabilidade ou aconselhamento financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes em campos legal, negócios, contabilidade e finanças.

Você é encorajado a imprimir este livro de fácil leitura.

Índice

Prefácio

Capítulo 1:

Introdução Para sua vida nova

Capítulo 2:

Basics a quebrar velhos hábitos

Capítulo 3:

Dicas Nutricionais para a conquista Ciggy Cravings

Capítulo 4:

Benefícios da Meditação

Capítulo 5:

Afirmações para Abstinência

Capítulo 6:

Hábitos saudáveis para uma vida melhor

Empacotando

Prefácio

Você é um viciado em nicotina? A propriedade inigualável que exhibe a natureza viciante da nicotina não é o quão difícil ou como é simples para parar, nem é o quão difícil ou fácil é para uma pessoa para ficar fora da nicotina. A única verdadeira propriedade que apresenta o poder do vício é que, independentemente de quanto tempo uma pessoa está desligado, um sopro e que a declaração de parar pode ir para fora da janela.

Nunca tente dizer-se que não eram viciados. Você eram viciados em nicotina todos os anos você utilizou-lo e você está viciado nisso agora também. No entanto, como um ex-fumante o vício torna-se assintomática. Para mantê-lo dessa forma e ficar sempre no comando, lembre-se de nunca pegar outro fumaça! Obter todas as informações que você precisa aqui.

Crusher cigarro

Maneiras fácil de eliminar o vício de fumar e revitalizar a sua

Corpo

Capítulo 1:

Introdução Para sua vida nova

Eu sei que se você é um fumante pode ser difícil parar de fumar. No entanto, se desejar parar você. Você terá a força de vontade para assumir o comando. Fumar não é bom para ninguém. Segunda mão, fumo provou ser pior do que fumar. Para aqueles à sua volta, uma vez que você fuma você está ferindo-os também. Muitas pessoas fumam durante anos, o que torna difícil deixar de fumar. No entanto, você tem ajuda e esperança, especialmente se você deseja sair ruim o suficiente.



O básico

Prevenir vida pouco saudável:

Por que as pessoas começam a fumar? Algumas pessoas começam a fumar porque eles acham que é algo legal e os seus amigos estão impressionados. Eles acreditam que os faz parecer maduro. Lamentavelmente, muitas pessoas começam a fumar cedo na vida. Muitas pessoas, infelizmente, acabar com bronquite, problemas respiratórios, câncer e doença pulmonar e assim por diante. Na adolescência, nós pensamos que era a coisa legal para fazer, como todos os nossos amigos estavam fazendo isso. Poderíamos ter pego o hábito de assistir os pais ou avós fumar.

Como afeta você fumar:

Ninguém sabe o que iria acontecer com você se você não parar até que chega a hora de você saber. Você pode ter câncer na boca, em seus pulmões, você pode ter dificuldade de respirar, batimento cardíaco rápido, você pode ter problemas para caminhar pela sala. Muitas coisas podem acontecer com você se você não parar. Ironicamente, no entanto, algumas pessoas fumam durante anos e nada acontece com eles. No entanto, ao longo dos anos, esses indivíduos se sentir fraco, cansado, e muitas vezes pegam resfriados com mais frequência.

As vantagens de parar de fumar:

Só acho que se você parar de fumar, você não terá que se preocupar com o cheiro em sua casa, no seu carro ou em sua roupa. Você não vai ter aqueles cinzeiros desagradáveis para esvaziar ou lavar. Você não terá a cheirar nada, mas o ar que você respira. Se você sair agora você vai começar a receber

apoiar-se. Você vai ser capaz de andar pelo chão ou ser capaz de respirar sem o uso de oxigênio para ajudá-lo. Há uma série de razões para sair, desejo-lhe o melhor.

Alguns dos motivos pessoas não parar de fumar são porque eles acreditam que vai ganhar peso.

Ao contrário do que suas noções, fumar vai fazer você ganhar peso quando você começa a idade. Para melhorar a vida pessoal você deve tomar medidas para proteger a sua saúde geral, o que inclui a manutenção de peso, parar de fumar e assim por diante. Os passos que você tomar vai levar você para um futuro mais saudável e uma conclusão bem sucedida.

Se você está encontrando dificuldade para bater o hábito, nós encorajamos você a aprender sobre as drogas dentro cigarros. Se não for o suficiente para assustá-lo a parar agora, então considerar o seu futuro, vivendo em tanques de suporte à vida ou oxigênio.

Capítulo 2:

Basics a quebrar velhos hábitos

A mudança é tudo sobre resultados. Se você permanecer longe do cigarro e você está vivendo uma vida satisfatória, então isso é bom. Você exposta a sua vocação e qualquer plano (ou falta dela) que você está trabalhando parece ser o ajuste certo para você.

Em outras palavras, se você está tentando se recuperar de um vício, a melhor coisa a fazer é fazer o que descobre para você. Em vez de tomar uma linha dura sobre exatamente o que precisa ser alcançado, a fim de recuperar, a sabedoria tradicional afirma que você deve explorar e descobrir o que funciona melhor.

Onde começar

Se alguém se familiariza com um programa - qualquer plano em tudo - você deve ser realista sobre isso. Reconhecer que qualquer plano para a mudança é realmente apenas uma coleção de sugestões. Se um plano de mudança vai trabalhar para você, você acha que são as sugestões reais do programa que trazer os resultados, ou você acha que o banco resultados mais fortemente de suas ações pessoais? O quão complicado é um plano de mudança, realmente? Não é o que você faz; é como você alcançá-lo. Considere o que um grande plano de mudança realmente consiste. Podemos dividi-la assim:

- 1) A abstinência
- 2) Um modelo para a vida
- 3) Suporte e Redes (ajudar os outros)
- 4) maturação pessoal

Realmente, onde está o mistério nisto? Certamente, é um monte de coisas. E não, não é inevitavelmente simples de conseguir. Os indivíduos falham em mudar de novo e de novo. Mas meu ponto é que não há nenhum grande mistério no próprio plano. As respostas estão na ação.

Há uma mudança que ocorre uma vez que o viciado lutando no início sobre a mudança não é mais lutando para permanecer livre de nicotina; eles descobrem um

especialmente a paz sobre si mesmo e as coisas começar a clicar para eles. Ou isso ou eles recaída. No entanto, a idéia de transição é real.

Mudança é dividido em curto prazo e mudanças a longo prazo. Nós fazemos coisas particulares para começar a permanecer limpo. Se não alterar a nossa estratégia e, eventualmente, fazer a transição para a mudança a longo prazo, nós recaída. Temos que mudar, a fim de torná-lo a longo prazo.

Devemos alcançar coisas particulares no início sobre a mudança de permanecer limpo. Estas são coisas diferentes para todos, mas os preceitos são os mesmos: é necessário um forte sistema de apoio, muita estrutura; alguns exigem proteção do mundo exterior (como um centro de tratamento). Ainda estas coisas não irá mantê-lo limpo 5 anos na estrada ou mesmo um ano fora. Aqueles que não transição para longo prazo, a vida holística inevitavelmente deslizar de volta para seus antigos comportamentos.

Ninguém conscientemente sabe, uma vez que eles estão fazendo esse salto de curto prazo para a mudança a longo prazo. Ele simplesmente ocorre. Você é capaz de retrospecto, naturalmente, e descubra como você cresceu por meio do palco.

Então, como podemos saber o que fazer? Como podemos ajudar a mudança? A resposta para isso é o que a teoria originative é tudo. A resposta está nas 3 técnicas principais:

1) auto Valorizando

2) Networking com outras pessoas

3) Empurrar para a maturação global

Particularmente, o impulso para a maturação global é um componente crítico da transição. Eu não estou tão certo de que você é capaz de planejar este tipo de crescimento fora especificamente, no entanto. O que é crucial é que passar a mentalidade de “eu só vou me concentrar no meu plano e não se distrair com a escolaridade ou carreira ou coisas adicionais no momento.” Muitos planos tradicionais não incentivam a maturação holística por isso, se você se concentrar sobre eles então você vai estar fazendo isso com a exclusão de oportunidades de crescimento adicionais.

Tudo a mesma maturação envolve mudança. Nós, quer seguir em frente na mudança ou nós deslizar para trás.

Assim, a minha proposta é buscar oportunidades de crescimento holísticas desde o início. Encontrar maneiras de diversificar e crescer e aprender fora dos limites da “mudança tradicional.” Isto pode incluir coisas como aptidão física, nutrição, meditação, treinamento, as artes, aprendendo novas habilidades, construindo novas relações, etcetera.

A transição ocorre uma vez que você crescer além do foco minuto de seus esforços de mudança mais cedo. Uma vez que estamos trabalhando um plano tradicional de mudança, que tendem a ter uma visão restrita em que percebemos todo o crescimento potencial como sendo unidimensional. Talvez o modelo de doze passos facilitou essa idéia como os doze passos são claramente ordenado e estão em sequência.

Ainda em vida integral, a maturação pode ser expansivos e não-linear. Independentemente de qual programa você está trabalhando, a maioria dos indivíduos não crescer a um ritmo regular em mudança. Muitos de nós careem torno de um tempo para começar, tentar encontrar o nosso equilíbrio e simplesmente passar os desejos e impulsos de cada dia. Mais tarde, uma vez que temos vindo a fazer tentativas de crescimento holísticos, o nosso amadurecimento na mudança pode ser explosiva.

Em outras palavras, às vezes temos que bater forte por um momento difícil na mudança uma vez vemos poucos resultados de nossas tentativas. A recompensa vem, eventualmente, uma vez que todas as nossas tentativas de maturação holísticos começar a pagar para baixo a estrada em algum ponto.

O único inimigo real na mudança de longo prazo é a complacência. Depois de viver livre de nicotina, já não batalha com impulsos diárias ou até mesmo com as ameaças mais evasivo para mudar como ressentimentos ou auto-piedade. Pelo contrário, o verdadeiro desafio em mudança a longo prazo é continuar a desafiar-nos a amadurecer.

Centro nas 3 técnicas primárias e continuar empurrando-se a crescer, e complacência vai cuidar de si mesmo. Uma vez que estamos começando pela primeira vez em mudança, há algumas questões de alto impacto que podemos fazer para seguir em frente com o pé direito. Estas são questões ação orientada podemos fazer, como:

- 1) seguirem o tratamento

- 2) Participar de reuniões
- 3) Ligue para o nosso patrocinador ou adicionais adictos em recuperação
- 4) Examine literatura mudança ou escrever trabalho etapa

E assim por diante. Estes são os tipos de coisas que normalmente são sugeridas para novatos em mudança. Por quê? Porque eles trabalham. Eles ajudam.

Melhor é desafiar a si mesmo para amadurecer na sua mudança e desenvolver-se como um ser espiritual. O que isso implica? Isso significa que, em vez de amargem seus problemas e choramingando em uma reunião diária, você deve estar gastando sua energia de maneiras mais ricas como você avança na mudança. Uma maneira de conseguir isso seria fornecer vício ajuda aos outros.

Você mesmo modo podem tentar descobrir novas maneiras de crescer fora dos limites da mudança tradicional. Por exemplo, o plano de doze passos normalmente gira em torno de crescimento espiritual unicamente. Este é um ponto de vista míope e para realmente recuperar você tem que curar a sua vida de maneiras adicionais também, incluindo fisicamente, emocionalmente, socialmente, etc. A fim de recuperar, você tem que viver dessa maneira.

Capítulo 3:

Dicas Nutricionais para a conquista Ciggy Cravings

açúcar no sangue cai em um monte de pessoas quando primeiro desistir. Os efeitos colaterais mais comuns experimentados durante os primeiros dias podem frequentemente ser rastreada até problemas de açúcar no sangue. Sintomas como dor de cabeça, incapacidade de se concentrar, vertigem, distorções de detecção de tempo, e os gulosos onipresente encontrados por muitos, são frequentemente afiliado com essa queda de açúcar no sangue.



Pense sobre a comida

Os sintomas de baixo teor de açúcar no sangue são essencialmente os mesmos sintomas que não recebendo oxigênio suficiente, semelhantes a reações experimentados em altitudes elevadas. A razão é a baixa disponibilidade de açúcar e / ou oxigênio significa que o cérebro está recebendo um combustível incompleta. Se você tem uma abundância de um e não a abundância do outro, seu cérebro não pode operar em qualquer tipo de nível ideal. Uma vez que você parar de fumar, os níveis de oxigênio são muitas vezes melhor do que eles estiveram em quando, no entanto com uma oferta modificada do açúcar não pode alimentar corretamente seu cérebro.

Se você usar a comida para elevar os níveis de açúcar no sangue, ele literalmente leva até 20 minutos a partir do momento que você mastigar e engolir a comida antes de ser descarregada para o sangue e, assim, o cérebro, para o efeito desejado de alimentar o seu cérebro. Cigarros, através da realização de uma interação medicamentosa obter o corpo a desistir de suas próprias lojas de açúcar, porém não em vinte minutos no entanto normalmente em questão de minutos. De certa forma, o seu corpo não teve que desistir de açúcar dos alimentos em anos; você fez isso utilizando efeito da droga nicotina!

É por isso que muitas pessoas verdadeiramente-se devorar comida em cima desistir. Eles começam a passar por uma queda de açúcar no sangue e, instintivamente, se apossar de algo doce. Ao terminar a comida, eles ainda sentem sintomas. Naturalmente eles fazem, leva-lhes um momento ou dois para comer, no entanto, o açúcar no sangue não é de subir por mais 18 minutos. Como eles não estão sentindo instantaneamente melhor, eles devorar um pouco

Mais. Eles continuar a comer cada vez mais comida, a cada momento, até que, finalmente, começar a se sentir melhor.

Novamente, se eles estão esperando a glicose no sangue a subir, estamos falando de 20 minutos após o primeiro gole. As pessoas podem comer um monte de comida em 20 minutos. No entanto, eles começam a confiar em que esta era a quantidade necessária antes de se sentir melhor. Isso pode ser replicado muitas vezes ao longo do dia, portanto, causando muitas calorias sendo ingerida e induzir ganho de peso para se tornar um risco real.

Uma vez que você sair abruptamente de fumar, o corpo está em uma espécie de estado de perda, não intencional como trabalhar normalmente como não funcionou normalmente em tal tempo. Geralmente pelo 3º dia, no entanto, seu corpo vai reajustar e abandonar o açúcar como é exigido. Sem consumir mais seu corpo vai simplesmente trabalhar para fora como para governar o açúcar no sangue de forma mais eficiente.

Você pode encontrar no entanto, que você tem que mudar os padrões dietéticos para um que é mais regular para você. Regular não é o que era como um fumante, porém mais o que era antes de você começou a fumar. Algumas pessoas vão até a noite sem comer enquanto eles estão fumantes. Se eles tentam o mesmo processo como ex-fumantes terão efeitos colaterais de açúcar no sangue.

Não é que há algo de errado com eles agora; eles eram anormais anteriormente para todos os fins pragmáticos. Isso não significa que eles devem consumir mais alimentos, no entanto, pode significar que eles têm de

redistribuir o alimento consumido a um padrão mais espalhada de modo que eles estão recebendo doses de açúcar no sangue durante todo o dia como a natureza realmente tinha sempre pretendido.

Para minimizar alguns dos verdadeiros efeitos de baixa de açúcar no sangue dos primeiros dias ele realmente pode ajudar a beber suco durante todo o dia. Após o 4º dia no entanto, isso não deve mais ser essencial como seu corpo deve ser capaz de dar-se lojas de açúcar se sua dieta é normalizado.

Se você está tendo problemas que são indicativos de problemas de açúcar no sangue além do dia 3, não faria mal nenhum falar com o seu médico e talvez adquirir algum aconselhamento nutritionary.



Capítulo 4:

Benefícios da Meditação

sessões de respiração meditativos decentemente executados podem contribuir para o prender de tratamento de doença respiratória. Em alguns casos graves o auxílio de um aparelho de respiração é primordial para assegurar a pessoa fica o ar vital necessário para continuar o seu funcionamento. Utilizando técnicas de respiração de meditação, é possível afastar-se lentamente estes pacientes da máquina de respiração.



Calming

Como os primeiros e mais comuns etapas em sessões de meditação chamada para a prática da respiração, e tornando-se muito consciente dos sons e sentimentos essa respiração faz, a pessoa é capaz de treinar o cérebro para ajustar estes padrões de respiração para atender a necessidade de mão.

Como todos os outros músculos do corpo, o diafragma pode obter “preguiçoso” quando não usado para seu funcionamento ideal, por isso através da meditação a pessoa é incentivada a visualizar o diafragma real ampliando, e contratação até que o estado ideal desejado seja alcançado.

Estes exercícios de respiração profunda são boas apenas se a sessão de meditação é feito de forma consistente e com cautela. Os profundos movimentos ainda lentos de respiração causada pela meditação acalma a mente e corpo.

Através de métodos de respiração de meditação, a respiração na cavidade pulmonar é aumentada e isto ajuda a aumentar os níveis de oxigênio na corrente sanguínea, o que se harmoniza sucessivamente a mente e do corpo para combater qualquer doença respiratória eficazmente.

Muitas doenças respiratórias obstruir os padrões de respiração em estágios variados, devido a bloqueios. Simplesmente respiração mais difícil ou mais rápido não vai ajudar o congestionamento. Tudo o mesmo estilo meditativo de exercícios de respiração produz melhores e mais completas respirações.

Algumas doenças exigem estilos particulares de respiração meditativa. A asma é uma select exemplo. Embora a asma se manifesta como um sintoma físico, uma estratégia respiração saudável vai ajudar a pessoa a lidar com o estado emocional da mente que trazer um tal ataque.

A asma brônquica é uma doença respiratória diferente, que pode ser ajudada por exercícios respiratórios meditação. Talvez não a ponto de curar a doença, mas certamente para ajudar a tornar o paciente mais confortável e menos estressado.



Capítulo 5:

Afirmações para Abstinência

Você é capaz de utilizar afirmações para obter-se pensando e sentindo que você não quiser fumar. Ao mesmo tempo, você não deseja colocar em referências ao fumo em suas afirmações, apenas como você já tem uma noção de que fumar é agradável. Uma vez que a associação tem sido feita em sua mente subconsciente, qualquer idéia de fumar vai ativar um desejo potente para fumar.

Em vez disso, você é capaz de usar afirmações para enfatizar os benefícios de não fumar - sem trazer de fumar em todos.



afirmando-se

Aqui estão alguns exemplos:

- Eu adoro ser capaz de respirar livremente.
- Eu adoro cuidar excepcional de meu corpo.
- I nutrir meu corpo com hábitos de som.
- Eu mereço um corpo limpo, apto.
- Posso alterar os meus hábitos, alterando minha mente.
- Eu respeito e honra-me sempre.
- Estou sólida o suficiente para derrotar qualquer desafio.
- Eu confio em meu poder para fazer qualquer coisa que eu quiser.

Como usar o reforço

Afirmações funcionam melhor quando são recitados repetidamente e ao mesmo tempo dar o seu foco total para eles. Não só você deve dizer as palavras, tudo a mesma coisa que você deve fazer o mesmo o seu melhor para antecipar o sentido correspondente associado com as palavras. Por exemplo, se você indicar, "Eu me sinto tão forte e capacitada" Você deve, na realidade, fazer uma tentativa de se sentir assim. Isso requer prática, se você não está acostumado

para controlar seu estado emocional, tudo a mesma coisa fica mais fácil quanto mais você fazê-lo.

A constante repetição um monte de vezes por dia é crucial também, porque você está tentando reverter crenças existentes em sua mente subconsciente.

Os ilustração afirmações aqui vai ajudá-lo na obtenção de você começou; tudo a mesma coisa se sentir livre para compor o seu próprio também!

Afirmações levam tempo para afundar totalmente na sua mente subconsciente, tudo a mesma coisa, assim como suas velhas noções foram formados; repetição e reforço coerentes vai ajudá-los a tornar-se permanente.



Capítulo 6:

Hábitos saudáveis para uma vida melhor

Você suar as pequenas coisas? Você acha que a tensão aumentou em sua vida devido a episódios sombrios? Você está procurando por um estilo de vida fresco, ainda acham difícil relaxar e encontrar respostas?

Temos muitas opções no mundo, o que nos dá a conveniência de se divertir ao escolher um melhor estilo de vida. Quando alterar seu estilo de vida é provável que você tem que tomar decisões que serão difíceis, mas você é capaz de fazê-lo se você se considera e não outros.

Lembre-se de estresse leva a fumar.



Mude

Nós todos temos que aprender a relaxar e cuidar de nós mesmos para que possamos ver um futuro mais brilhante.

Nós todos temos que fazer a nossa vida simples. Mantê-lo simples ajudará a reduzir o estresse.

Ocasionalmente, temos de desistir de nossas casas. O estresse de preservação, a nossa casa aumenta.

Dinheiro comumente se torna um grande problema, que provoca estresse. O cuidado e impostos por si só são muito estressante para alguém que está vivendo em pouco dinheiro nos dias de hoje.

Como escolher:

Você pretende permanecer na mesma área que você vive agora? Você quer viver em um clima melhor? As questões exigem uma resposta antes de hipotecar sua casa. Se você pretende mover para um clima melhor para se viver mais saudável, pense sobre o clima.

Muitos de nós sofrem de alergias, febre do feno ou outras doenças devido às mudanças climáticas. Se você pretende viver mais saudável e reduzir, os riscos de doenças respiratórias superiores, em seguida, considerar as suas opções antes de fazer uma escolha de se mover. Você precisa considerar o seu orçamento também. Se você está vivendo um de renda fixa, considerar os projetos de habitação de baixo custo.

Não me interpretem mal haverá sempre haver algum stress na sua vida que você não vai ter o controle de. Agora que você já fez uma das maiores decisão sobre onde você vai viver, começar a pensar em gozar a vida.

Junte-se a um grupo de exercício ou obter alguns vizinhos para acompanhá-lo para uma caminhada.

Caminhe em dias de sol para que o seu corpo receba naturalmente vitamina D a partir dos raios de sol. As vitaminas irão ajudar a manter os ossos fortes. Exercício ajuda a nos manter em forma e é uma ótima maneira de conhecer novas pessoas enquanto se diverte.

Não se esqueça de prestar atenção a sua dieta e ter certeza de seu consumo bastante de vitaminas para manter-se saudável. Se não sei o que vitaminas que você precisa e quanto consultar o seu médico, ele pode ajudá-lo a fazer um plano ou enviá-lo para um nutricionista para ajudá-lo com ele.

Ocasionalmente nós não comemos tanto, especialmente se temos sido um fumante por isso são necessárias vitaminas suplementares. O seu profissional de saúde da família pode ajudá-lo com isso também.

O mundo está cheio de variados estilos de vida, de modo tornar a sua vida o seu próprio permanecendo saudável e evitar suas pequenas coisas. A tomada de decisões de som é um grande começo a viver livre, que promove a saúde.

Empacotando

Diariamente o ex-fumante deve despertar pensando que ele não vai fumar naquele dia. E toda noite antes de ele se transforma no que deveria elogiar-se para furar a seu objetivo. Como o orgulho é crucial em manter-se livre de cigarros.

Não só é essencial, mas é bem merecido. Para qualquer um que parar de fumar se libertou de um vício muito poderoso. Pela primeira vez em muito tempo, ele ganhou o controle sobre sua vida, ao invés de ser comandado por seu cigarro. Para isso, ele deve estar orgulhoso.



CONGRATULATIONS!

You get a Lifetime Membership to



(Value: \$47 A Month)

CREATE ACCOUNT

Go to www.iDNA.fyi/lifetime

<http://iDNA.fyi/lifetime>