**Page préparation à la séance**

**Préparation (7jours) avant  la 1ère séance : “Changer vos automatismes”**

1) Changer de paquet de cigarettes

Souvenez-vous de votre toute première cigarette… comment était-ce ?

Est-ce que vous avez eu la tête qui tourne ? Est-ce que cela vous a fait tousser ? Et le goût ?

A partir de maintenant, vous changez de marque de cigarettes à chaque nouveau paquet. Parce que vous vous êtes habitué à un goût. Cette habitude doit être progressivement être cassée.

Changer de marque permet de se rappeler du mauvais goût que la cigarette procure en réalité.

2) Changer de main

A partir de ce moment, vous devrez fumer chaque cigarette de l’autre main.

3) Prendre le temps

Lorsque vous fumerez, vous ne ferez que fumer. Vous fumerez « en conscience ». En prenant le temps de regardez la cigarette, sentir la fumée qui rentre dans votre bouche et qui ressort…

4) Casser 5 cigarettes

Malgré vos craintes, malgré vos doutes, Vous avez décidé de prendre soin de vous, BRAVO !

En cassant 5 cigarettes à chaque ouverture de nouveau parquet, vous faites passer le message à votre inconscient :

« je décide de me libérer de toi cigarette. »

Prenez conscience de ces cigarettes que vous brisez, et de ce cadeau que vous vous faites à vous même…

Vous vous permettez de consommer ¼ d’arsenic en moins, ¼ de destop en moins, ¼ de goudron en moins,  ¼ Cyanure d’hydrogène en moins….

Respirez ! Vous venez de faire un sérieux pas vers votre libération.

5) Questionnaire

Je vous demanderai de remplir un questionnaire afin de mieux cerner votre situation actuelle, vos points de blocages, vos freins, vos motivations profondes, vos envies.