Une nouvelle personnalité

Partage international nº 386 – Octobre 2020

Comme beaucoup de fumeurs, j'ai essayé d'arrêter plusieurs fois, mais j'ai toujours échoué. J'ai persisté mais j'ai échoué jusqu'au jour où je crois qu'on m'a « donné » une idée et une image mentale ; je n'étais pas à l'origine de cette pensée, elle s'est juste présentée à moi dans son ensemble.

Le principe était que *« la personne que vous étiez lorsque vous avez commencé à fumer n'existe plus. Vous avez changé. Les besoins et les attitudes que vous aviez alors ne sont plus réels ni appropriés. Par conséquent, le vous tel que vous êtes aujourd'hui n'a plus besoin de ce dont vous aviez besoin en tant qu'ancienne version de vous-même. Le nouveau vous est libéré de cette habitude. »*

Dès que cette idée me pénétra l'esprit, je devins un total non-fumeur – presque comme si je n'avais jamais fumé.

Nom et adresse non communiqués

Thématiques :
Rubrique : Courrier des lecteurs