

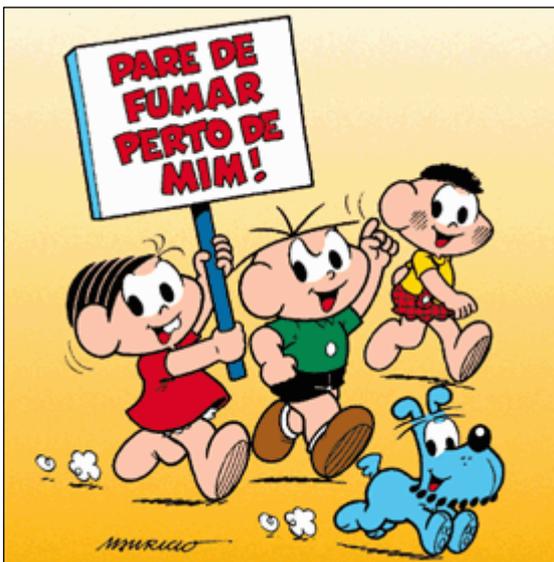
# COMO DEIXAR DE FUMAR EM 5 DIAS!!!

Edição de o Caminho



Antes de você ir para o 1º dia do curso, leia as...

## DEZ RAZÕES PARA FUMAR



1. Para encurtar a minha vida.
2. Para destruir meu dinheiro, ao invés de usá-lo em alimentação, roupas e educação, etc.
3. Para dar mal exemplo aos filhos e amigos.
4. Para poluir o ar, não apenas para mim, mas também para os outros, quer estes concordem ou não.
5. Para ter mal hálito, dentes escuros, mãos manchadas, tossir e expectorar.
6. Para sujar todo o meu redor com cinzas, pontas de cigarros, palitos de fósforos, etc.
7. Para provar que sou uma pessoa moderna (?) e independente (?), e que assim, além de prejudicar minha saúde, não levo em consideração o bem estar dos que não fumam.
8. Para contribuir eficientemente para o incêndio de casas, museus, armazéns, campos e matas.
9. Para Ter muito mais oportunidades de padecer de câncer, enfisema, bronquite, arteriosclerose, infarto do miocárdio, trombose etc.
10. Para envelhecer precocemente e viver menos 8 a 10 anos.

# 1º DIA

Você está diante de um desafio, mas também diante de uma vitória que lhe dará vida em abundância, melhor saúde, auto estima e economia.

Vencer o cigarro é uma coisa totalmente possível e você tem o poder de tomar esta atitude.

Nós estamos ao seu lado nesta conquista. Vá rumo à liberdade e ao direito de viver melhor!



## **ANTES DE DEITAR-SE ESTA NOITE:**

- 1) Dê uma caminhada e respire fundo;
  - 2) Tome um relaxante banho morno;
  - 3) Evite por completo bebidas alcoólicas e café;
  - 4) Tome muito suco de frutas;
  - 5) Reafirme sua decisão de deixar o cigarro repetindo várias vezes: "DECIDI NÃO FUMAR";
  - 6) Peça ao ETERNO ajuda para vencer e durma pensando como sua vida vai ser melhor sem o vício de fumar.
- Imagine-se livre de tudo o que ele traz de mal para você e para quem você ama.

## **DE MANHÃ CEDO**

- 1) Seu primeiro pensamento: "Ontem decidi deixar de fumar". Repita constantemente "Decidi não fumar hoje, não importa quão forte seja a minha vontade".
- 2) Tome um ou dois copos de água ou limonada.
- 3) Faça 15 minutos de exercícios e corra 1Km.
- 4) Respire profundamente por alguns minutos.
- 5) A seguir tome um banho morno com um jato frio ao final.
- 6) No desjejum não use café. Ele é um estimulante e desperta o desejo de fumar. Prefira sucos, leite e coma cereais, pão integral e um ovo cozido. O desjejum é a refeição mais importante do dia e é nela que você deve se alimentar com fatura para que o almoço não seja tão pesado.

## **NO TRABALHO**

- 1) Evite ficar próximo de quem está fumando.
- 2) Se lhe oferecerem um cigarro diga: "Decidi não fumar", e se insistirem, aproveite e convide a pessoa a fazer o mesmo. Ela ficará sem jeito ao ver sua determinação.
- 3) Não tome café. Quando der vontade, beba algum suco.
- 4) Almoço sem carnes ou alimentos condimentados.

Se em algum momento você não resistiu, calma. Reafirme sua decisão e continue rumo à vitória!

**Decida Hoje Viver Melhor!**

# 2º DIA

Este segundo dia sem fumar, significa uma grande vitória. Isso porque, resistir a um hábito como este, exige muita fibra e determinação. Olhe-se no espelho, e veja como você é muito maior que aquele "bastão de papel" e determine sua vitória para mais esta etapa.



## **AO DESPERTAR:**

- 1) Continue repetindo: "DECIDI DEIXAR DE FUMAR";
- 2) Um banho morno de 5 minutos com uma ducha de água fria no final, lhe fará sentir bem e disposto;
- 3) Friccione bem o corpo com uma toalha felpuda para que sua circulação seja ativada e ajude a expelir toxinas. Não esqueça de respirar profundamente por algum tempo.

## **AO DESJEJUM**

Coma frutas à vontade, torradas, cereais (principalmente aveia) e algum tipo de vitamina. Não tome café nem diluído em leite, pois é um estimulante para fumar.

## **DURANTE A MANHÃ**

Procure evitar ambientes em que haja fumantes. Se puder, fale com eles para ajudá-lo em sua realização.

## **SE A TENSÃO AUMENTAR HOJE:**

Determine em sua mente a vitória. Lembre-se das inúmeras substâncias cancerígenas que você está deixando de colocar em seu corpo através do cigarro. Mantenha sempre uma postura ereta, fique calmo, respire fundo e se possível saia ao ar livre. Mentalize sua realização e diga: "Não me deixarei Dominar".

## **NA HORA DO CAFEZINHO:**

Mantenha-se longe de quem está fumando, não esqueça que o índice de câncer pulmonar dos fumantes é de 70% a 90% maior que os não fumantes.

Café, você já sabe.... longe dele.

## **NO ALMOÇO E À TARDE**

Sempre prefira comidas leves, não gordurosas e evite alimentos cárneos. Cuidado com os excessos.

Se no meio da tarde vier a vontade de fumar, mentalize sua decisão e vitória, beba bastante água e procure, se possível, falar com alguém que já tenha vencido o vício.

## **À NOITE**

Siga aquele ditado: "desjejum de Rei, almoço de príncipe e jantar de pobre". À noite só coma pouco e coisas leves. Deite cedo e procure ouvir um pouco de música [saudável] enquanto pensa como foi bom vencer mais um dia.

Se nem tudo saiu como você planejava, não se culpe. Olhe firme para seu alvo e comece novamente. Você vencerá!

**Decida Hoje Viver Melhor!**

# 3º DIA

**HOJE A NOITE:** Como você já percebeu, alimentação é um fator importante na conquista de sua vitória sobre o fumo. Por isso, continue evitando ao máximo alimentos condimentados, frituras e bebidas estimulantes. Dê preferência a tudo que é natural.



## **SIGA ESTAS DICAS:**

- 1) Estômago muito cheio de comida enfraquece sua força de vontade. Quantidade nunca é sinônimo de qualidade.
- 2) Seu jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Coma frutas, torradas, sopas leves e iogurte.
- 3) Não fique perto de quem fuma, evite assistir programas de TV que sugiram fumar e procure fazer alguma atividade manual que lhe distraia mente e as mãos.
- 4) Se houver algum resto de cigarro ou algo que o lembre (cinzeiros, maços já iniciados, cachimbos), jogue fora .
- 5) Dê uma volta ao ar livre, respire fundo, tome um banho relaxante, corpo com uma toalha e vá cedo para cama. O sono vai ser :está muito friccione o muito melhor.

Hoje pode ser um dia crítico. Exerça sua força de vontade, a **VITÓRIA** está muito próxima!

## **PENSAMENTOS DO DIA:**

- 1) O **ETERNO** perdoa todo pecado. A natureza, porém, não perdoa nenhuma transgressão às suas leis imutáveis.
- 2) As propagandas de cigarro nunca mostram um câncer [exceto a foto no verso da carteira do seu cigarro]!

Não esqueça: hoje está em jogo sua saúde, sua família, seu futuro e sua forma. O cigarro pode destruir todos os seus planos. Acabe com ele antes.

## **PELA MANHÃ:**

Acorde meia hora mais cedo. Faça 15 minutos de exercício. Tome um banho quente e depois um jato de água fria e finalmente faça uma boa fricção pelo corpo com a toalha.

## **JEJUM:**

A melhor maneira de limpar o organismo é fazendo de vez em quando um jejum. Caso trabalhe em algo que lhe exija muita energia, em vez de não comer o dia todo, corte o almoço e sempre beba muita água.

Organismo desintoxicado, tende a ser mais resistente a um tóxico como o cigarro.

## **IMPORTANTE:**

Hoje pode ser seu dia mais crítico e você pode sentir seu organismo "pedir" cigarro. Não se irrite. Evite atropelos. Fuja do café, do cigarro e mantenha-se firme ante a mais séria crise. Passando esses momentos, vem uma sensação de alívio e de vitória. Vá em frente.

**Decida Hoje Viver Melhor!**

# 4º DIA

## HOJE É UM GRANDE DIA:

Você está a um passo da vitória. Nada que valha a pena é conquistado sem luta e esforço, e isto, você tem sentido muito bem nos últimos dias.

Dá um tremendo prazer ser dono da própria vontade, muito mais quando sua vontade está direcionada para vida plena de saúde e realizações. Você é mais forte que o vício!



## ALIMENTAÇÃO:

Continue seguindo à risca as recomendações anteriores. Pode-se dizer, que nós somos aquilo que comemos. Muita gente é doente, possui um espírito amargo, passa nervoso, simplesmente porque não controla o estômago.

Neste momento, é fundamental que você elimine de sua vida café, refrigerantes a base de cola ou outro qualquer (que também possuem cafeína), e qualquer tipo de bebida alcoólica.

Pensar que isto significa privar-se dos prazeres da vida é uma idéia tão absurda como achar que uma pessoa cheia de gordura nas artérias, cérebro embotado por estimulantes e um câncer no pulmão pode ser feliz. Faça a opção por tudo o que é natural.

Não se preocupe com as reações de seu organismo. São normais. Durante os últimos dias ele está sendo submetido a uma limpeza e os órgãos reagem a isso. Mas logo você estará limpo, livre e vivendo bem melhor!

## ANTES DE DEITAR

Suas glândulas estão expelindo enormes quantidades de tóxicos. O exercício, banho morno, e a fricção com a toalha ajudam no processo de desintoxicação.

Amanhã será o último dia, o dia da vitória. Não arrisque dar um passo atrás. Seu último estado poderá ser pior que o primeiro. Repetimos: as propagandas de cigarro nunca mostram um câncer

## PENSAMENTO DO DIA

Viver mais e melhor será o prêmio que receberei por respeitar as leis de saúde. Cigarro nunca mais!

## PRECETERAPIA

Ruy Barbosa disse: "A oração é o maior poder à disposição do homem". Se a ânsia for irresistível, recorra à prece. O ETERNO Ihe dará a força que Ihe falta.

## PROCESSOS DE DESISTOXICAÇÃO

É claro que aqueles que fumaram por longo tempo, mais intoxicaram seu organismo. O processo de limpeza será mais demorado. Continue, portanto seguindo os conselhos de alimentação, exercícios e se possível faça sauna regularmente.

## RAZÃO E APETITE

Sua consciência diz que não. Seu apetite diz que sim. Trava-se uma luta entre o desejo e razão. Diga: "*Não vou mais fumar*".

**Decida Hoje Viver Melhor!**

# 5º DIA

## VOCÊ PRECISA ENTENDER ISTO:

Não pode existir felicidade quando vamos contra as leis da saúde e a vontade de Deus. A publicidade pode mostrar gente bonita, forte e rica em campanhas de cigarros, contudo, isto é a mais pura mentira.

Fumar só lhe trará dentes amarelos, pele enrugada, incapacidade física [diga-se sexual, inclusive] e vida mais curta.



O que dá mais realização para um ser humano é ter sua vontade sujeita à sua razão.

Todas ações são precedidas por pensamentos. Para agir é preciso primeiro idealizar o que será feito. Portanto, construa em sua mente uma pessoa livre do vício de fumar, imagine-se sentindo nojo do cigarro,

idealize um pequeno plano com o dinheiro que você economizará todos os dias deixando o fumo e compartilhe isto com quem você convive no lar, trabalho ou escola.

## Mas não esqueça também das coisas práticas como:

- Alimentação Natural;
- Deixar o café;
- Deixar qualquer bebida alcoólica;
- Fazer exercícios;
- Continue repetindo sua decisão em deixar de fumar;
- Ajude algum amigo que também quer vencer o vício;
- Elimine de perto de você tudo o que lembre o vício;
- Peça sempre ao ETERNO força para vencer.

**NOTA:** O café [assim como muitos outros chás] foi criado pelo ETERNO como um remédio... Se você tomar constantemente o corpo se acostuma [ou vicia] e assim ele perde sua ação terapêutica!

Se você achar que poderia Ter sido mais forte do que foi, não desanime, recomece com o mesmo ânimo inicial, pois o prêmio é a vida!

## SE VOCÊ FOR REINICIAR ESTE CURSO; ATENTE PRA ESTA ESTÓRIA:

“Uma senhora DECIDIU cortar o rabo do seu cachorrinho e como ficava com dó do animalzinho, cortava a cada dia um pedacinho”... Quantas vezes ela causou SOFRIMENTO ao animalzinho, enquanto que o sofrimento [é lógico] teria sido MENOR [mais eficiente] se ela o tivesse feito de uma só vez... Assim é com o cigarro: Seja RADICAL e PARE de uma vez só! Nada de cada dia menos...

**Caro(a):** Embora o curso tenha chegado ao fim, isto não significa que nós estaremos ausentes de sua jornada. Mas, ponha em sua mente esta pergunta: Como o ETERNO pode habitar em um corpo contaminado? Toda vez que quiser um apoio amigo e orientação, basta enviar-nos um e-mail:

[falecom@cyocaminho.com.br](mailto:falecom@cyocaminho.com.br)

**Decida Hoje Viver Melhor!**

CYC – Congregação Yaoshorul’ita o Caminho

[www.cyocaminho.com.br](http://www.cyocaminho.com.br)