



 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 1: „Fumatul este o capcană”**

 **30 min de lectură sau audiție din carte (cap. 1-3)**


 Reflectă: „*Ce beneficii îmi aduce fumatul? Sunt reale sau iluzorii?*”


 Scrie: lista completă a motivelor pentru care ai fumat până acum.


 Fumează ca de obicei, dar **conștient** - observă gustul, mirosul, disconfortul.

 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 2: „Nu te abține, eliberează-te”**


 Continuă lectura (cap. 4-6) - focus pe „mitul plăcerii”.


 Observă: când fumezi azi, întreabă-te „*Mă face asta cu adevărat mai calm?*”


 Scrie: 5 momente când ai simțit că fumezi din reflex, nu din dorință reală.


 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 3: „Ești deja pe drumul spre libertate”**

 Continuă lectura (cap. 7-10).


 Evită să te gândești la „renunțare” ca la o pierdere. Înlocuiește cu „scăpare”.


 Ascultă o poveste de succes (podcast, YouTube, forum) - vezi că se poate.


 Gândește: „*Dacă un copil mi-ar cere o țigară, i-aș da? Atunci eu de ce fumez?*”

 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 4: „Nicotina te minte”**


 Cap. 11-14: Despre sevraj și de ce nu trebuie să te temi de el.


 Evită: să „amâni” decizia. Acționează în ritmul cărții.

 Notează: 3 momente din viață când ai fost liber (fără fumat) și te-ai simțit bine.

 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 5: „Țigara finală se apropie”**

 Aproape de final (cap. 15-17). Îți schimbi complet viziunea.


 Alege: care va fi „țigara de adio” (nu o fuma încă).

 Meditează: „*Nu renunț la o plăcere, mă eliberez de o dependență.*”


 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 6: „Ultima țigară”**

 Finalul cărții (cap. 18-20).


 Fumează cu intenție **ultima țigară**. Nu cu panică, ci cu calm, ca un ritual de închidere.


 După ce o stingi, **spune-ți cu voce tare**: „*Sunt liber. Nu mai am nevoie de ea.*”

 Răsuflă adânc. Bucură-te de prima oră ca nefumător.


 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

**Ziua 7: „Prima zi fără țigară”**

 Sărbătorește libertatea ta. Nu cu frică, ci cu **ușurare**.

 Fii atent la gânduri de tipul: „Oare cât rezist?”. Răspunde-le cu: *„Am scăpat, nu rezist la nimic.”*

 Fă o plimbare, inspiră profund aer curat.

 Scrie o scrisoare scurtă pentru „tine cel de acum 30 de zile” despre cum e viața fără fumat.

 **PLAN ZILNIC - 7 ZILE (Allen Carr, adaptare practică)**

 **După ziua 7:**

- ✓ Nu te uita înapoi. Nu există „doar una”.
- ✓ Nu înlocui fumatul cu altă adicție!
- ✓ Citește sau ascultă din nou anumite capitole dacă ai dubii.