

LIBERACI-DAL-FUMO

Una brevissima considerazione aggiuntiva alla introduzione.

Caro lettore, sappi che ovviamente non credo esista la ricetta universale per smettere di fumare e questo libro non può, né vuole, offrirla.

Certo è che è ormai pressoché universalmente riconosciuto che il fumare e la vendita libera del tabacco sono assolutamente sbagliati e altrettanto certo è che sia giusto lottare contro tutto ciò.

In nome della giustizia e del bene di tutti.

Affinché chi fuma -soprattutto se giovane e sprovvisto e tra i meno colti- sia correttamente informato dei rischi che corre fumando e che, così, possa decidere -il più possibile liberamente- di smettere di farlo se non subito, il prima possibile.

Chi è colto e soprattutto avveduto, generalmente, conosce ed evita i rischi derivanti dal fumo, a meno che non sia un giovane ribelle e scapestrato, una finta diva o starlette di hollywood o un vecchio tabaccone tritato e che ormai abbia rinunciato a trattarsi bene, preferendo finire di uccidersi lentamente e affumicarsi come un insaccato.

Comunque chiunque tu sia tieni presente che questo libro serve a ricordare, a dare la idea ed a rafforzarla, che sia possibile, che si possa già solo credere di poter riuscire a smettere.

Uno dei segreti per smettere, tra quelli fondamentali, e per me il più importante è quello di trovare tra i tanti un buon motivo, “il motivo”, per farlo. Cercare dentro di sé e trovare il motivo. Quindi chiediti perché stai fumando e perché dovresti smettere, trova il perché, “il motivo” per smettere e quindi smetti.

Questo è solo compito Tuo, e nessuno altro potrà mai farlo per te: tu solo puoi farlo. Solo ed esclusivamente tu. Non ti

abbattere se ci provi e non riesci. Abbi fiducia e riprova fino a quando smetterai. Cerca allora di capire come farlo, ed in questo il libro ti sarà sicuramente di aiuto. Io ti esorto a non arrenderti ed a continuare a cercarlo finché non lo avrai trovato, oltre a darti i suggerimenti per come riuscire a smettere una volta deciso.

Per alcuni è l'amor proprio, l'amore di sé stessi, per altri l'amore verso altri: i figli, i genitori, il partner. Per altri ancora perché è sbagliato in sé e non è giusto. Per altri ancora perché fa ammalare. Perché costa troppo, e avvelena l'aria etc. Per ciascuno può essere diverso. Trova il tuo. Trova il tuo motivo per smettere.

Il libro -che non ha finalità di lucro- è stato reso completamente pubblico ed aperto a tutti su internet agli indirizzi che seguono, e posto in raccolta fondi, o crowdfunding ai fini della pubblicazione e della edizione in cartaceo.

Ciò che è nato come un manoscritto sta diventando via via un qualcosa di diverso cui tutti possono contribuire con suggerimenti, donazioni, idee, opere varie, fotografie, installazioni, eventi etc.

Ti esorto allora a voler contribuire nel modo che riterrai più opportuno.

links

<http://sostieni.link/12639>

<https://www.produzionidalbasso.com/project/liberaci-dal-fumo/>

blog/ sito / mails

liberacidalfumo.simplesite.com

liberacidalfumo@outlook.com

liberacidalfumo@gmail.com