

## Mi cigarrillo, mi amigo

por Joel Spitzer

Cómo se siente usted acerca de un amigo que tiene que ir por todas partes con usted? No sólo pegado a tu lado todo el tiempo, pero como es tan ofensivo y vulgar, se convierte en desagradable cuando estas con él. Tiene un olor peculiar que se pega a donde quiera que vaya. Otros piensan que los dos apestan.

El te controla completamente. Cuando el dice saltar, saltas. A veces, en medio de una tormenta de nieve o tempestad, él hace que usted venga a la tienda a recogerlo. Usted le daría a su cónyuge un infierno si él o ella te hiciera eso a ti todo el tiempo, pero no se puede discutir con tu amigo. A veces, cuando usted sale a ver una película o una obra de teatro, él dice que quiere ir contigo a el vestíbulo y logras que te pierdas las escenas importantes. Dado que él toma todas las decisiones en su vida, tu lo complaces.

A tu amigo no le gusta tu elección de la ropa. En lugar de cortésmente dejando saber que tu tienes un gusto pésimo, quema pequeños agujeros en tus cosas así que tendrás que botarlos a la basura. A veces él se cansa de los muebles y se deshace de ellos también. De vez en cuando, él se pone muy desagradable y decide que la casa entera debe ser destruida..

Él se pone muy costoso de mantener. No sólo su don de la destrucción de bienes es costoso, pero usted tiene que pagar para mantenerlo a su lado. De hecho, él le costará miles de de dólares durante su vida y usted puede contar con una sola cosa, nunca le pagará un centavo a cambio.

Con frecuencia, en los días de campo, usted observa a otros involucrase en actividades vigorosas y hacerlas con mucho entusiasmo. Pero su amigo no le deja. Él no cree en la actividad física. En su opinión, usted está demasiado viejo para tener ese tipo de diversiones. Así que él se sienta en su pecho y le dificulta su respiración. Ahora, desea salir a jugar con otras personas cuando usted no puede respirar, ¿realmente lo desea?

Su amigo no cree estar y sentirse saludable. Él rechazada la idea de que usted viva una vida larga y productiva. Así que cada vez que puede hace que usted se enferme. Él le ayuda a coger resfriados y la gripe. No simplemente sacándote en medio del mal tiempo para pasar por el a la tienda. Él es más creativo que eso. Lleva miles de venenos con lo que constantemente sopla en

tu cara. Cuando usted inhala algunos de ellos, acabar con los cilios en los pulmones que te han ayudado a prevenir estas enfermedades.

Sin embargo, los resfriados y la gripe son sólo su forma de un juego de niños. En especial le gusta enfermedades que lentamente te inválida - como el enfisema, su enfermedad preferida. Una vez te atrape, tu hara renunciar a todos sus otros amigos, familia, objetivos profesionales, las actividades a todo. Usted se sentarán en su casa y lo acariciara, y te dirá que gran amigo es mientras, desesperadamente tratas de respirar.

Pero con el tiempo su amigo se cansa de ti . Él decide que ya no desea tener su compañía. En vez de dejar de ir por su propio camino, decide matarte. Él tiene un arsenal maravilloso de armas a su disposicion . De hecho, él ha estado conspirando tu muerte desde el día que lo conoció. Tomó todas las principales causas de muerte en sociedad e hizo todo lo posible para asegurarse de que recibieras una de ellas. El sobrecargado de trabajo a su corazón y los pulmones. La obstrucción de arterias en tu corazón, el cerebro y todas las demás partes de tu cuerpo. En caso de que fueses demasiado fuertes para caer en esto, continuamente te ha expuesto a los agentes que causan cáncer. Él sabía que iba a agarrarte tarde o temprano.

Bueno, este es la historia del a su "amigo", su cigarrillo. Ningún amigo de verdad podría hacer todo eso a usted. Los cigarrillos son los peores enemigos posibles que has tenido. Son caros, adictivo, socialmente inaceptable, y mortal. Considera todo esto y - NUNCA TOMA OTRA PITADA DE HUMO

Joel

### **Renuncias de Autor y Autorización de uso**

Copyright © Joel Spitzer, 2008. Este libro o cualquier porción del mismo puede ser distribuido libremente, ya sea en formato electrónico o impreso, siempre y cuando no se cobre por ello, y siempre y cuando esta nota se queda con una porción significativa del libro cuando se distribuye.

Joel Spitzer y [www.WhyQuit.com](http://www.WhyQuit.com) no están afiliados con ningún producto o servicio, ni respalda a ningún servicio o producto. Es nuestra creencia que una persona no tiene por qué gastar dinero con el fin de liberarse de la nicotina. Es nuestra creencia de que la gente no necesita ser hipnotizado, acupunturado, con láser, parches, engomado, empestillado, tomar bupropion, vareniclina o de cualquier vitamina o suplemento, o utilizar cualquier otro producto o procedimiento para dejar de fumar.

Joel Spitzer y WhyQuit.com proporcionar toda la información de forma totalmente gratuita. Nuestro trabajo no pueden ser utilizados para promocionar cualquier producto y servicio de dejar de fumar. Los productos y servicios de marketing dejar hacer a veces se nos acercan de consentimiento para compartir nuestros materiales. Permitimos que nuestros materiales para ser distribuidos para el beneficio de dejar de fumar individuales, sino que debe ser distribuido de forma totalmente gratuita, sin solicitud o solicitudes de donación, no hay mención de cualquier servicio o producto de dejar de fumar en cualquier página de nuestros materiales, en cualquier reproducción debe contienen nuestros derechos de autor, esta renuncia se debe incluir en su totalidad, y la distribución de nuestros materiales de ninguna manera debe interpretarse como una aprobación de cualquier producto o servicio.

Póngase en contacto con nosotros en caso [articles@whyquit.com](mailto:articles@whyquit.com) volante, o se descubre que contienen información sobre el producto o servicio, o si estos materiales fueron utilizados en el mercado o promover cualquier producto a base de tasa o servicio. quejas específicas como resultado la revocación permanente de permiso para que la empresa infractora para distribuir nuestros materiales.

Nuestra literatura está diseñado para apoyar, no reemplazar, la relación que existe entre un lector y su médico. No confiar en cualquier información en esta literatura dejar de fumar para sustituir a las consultas individuales con su médico u otro proveedor calificado de atención médica.

Translated by Juan Carlos Velázquez any comments or questions [carlos67t@hotmail.com](mailto:carlos67t@hotmail.com)

Traducido por Juan Carlos Velázquez cualquier comentario o pregunta [carlos67t@hotmail.com](mailto:carlos67t@hotmail.com)