

## !!!! QUIERO DEJAR DE FUMAR YA !!!!!

### Primera entrega

¿Crees que es un imposible? ¿Que no tienes fuerza de voluntad? ¿Que se escapa a tu control? Lee un poco más y ya verás como **SÍ ES POSIBLE**

Y lo mejor es que no vas a necesitar tu fuerza de voluntad (a veces tan difícil de conseguir...), aunque sí debes comprometerte contigo mismo para alcanzar el objetivo de dejar de fumar.

Seguimos con buenas noticias:



No vas a sufrir ningún **síndrome de abstinencia**: las molestias por la tolerancia a la nicotina serán mínimas . La disminución de los niveles de nicotina y alquitrán serán paulatinos de manera que se reduzcan al máximo estas molestias.

La **dependencia psicológica** se irá minimizando gracias a la aplicación de técnicas y estrategias de afrontamiento. No es dejar de fumar de UN DÍA PARA OTRO sino de forma paulatina, de manera que tú tendrás siempre el CONTROL de tu conducta, sí, sí: tú serás el que controle lo que quiere o no fumar, tomarás tú la decisión no el tabaco .

Cada semana vas a tener las instrucciones para facilitarte el camino y controlar el consumo de tabaco. Si las sigues al pie de la letra, en cuatro semanas habrás conseguido, sin un coste o esfuerzo sobrehumano (¡puf, menos mal), tu objetivo de vivir sin depender del tabaco.





## PRIMERA SEMANA DEL PROGRAMA

Venga, vamos a empezar!!!!

Lo primero que hay que tener claro es cuándo, dónde, con quién, haciendo qué,...fumas. Es decir: **un análisis de la conducta de fumar**: registro diario de las situaciones en las que fumas. Debes recoger **todas** estas situaciones por evidentes que te parezcan: al levantarme antes de ir al baño, viendo las noticias, escribiendo e-mails, tras la comida,...

**Habla con las personas de tu entorno**: díselo a todo el mundo y atiende a las reacciones de dichas personas: ¿Se muestran implicadas?, ¿Te animan?, ¿Te consideran "capaz" de llevar a cabo tu decisión de seguir el programa?...Para los que no te consieran capaz solo tienes una respuesta: "Lo hago por mí, no tengo que demostrar nada".



Para iniciar la dependencia física, **reduce el contenido de nicotina y alquitrán en un 30%**. Para ello haz un cambio de marca comercial. Por ejemplo (no quiero hacer publicidad de ninguna marca, solo ejemplificar el consejo...): si fumas Royal Crown pasa a fumar L.M. cuyos contenidos en nicotina y alquitrán suponen un 30% menos aproximadamente.

Y empieza a aplicar **las 3 reglas para la disminución de cigarrillos consumidos diariamente**. Estas reglas son:

1. Reduce 1/3 del consumo de cada cigarrillo (se puede hacer una marca con un bolígrafo o poner los dedos a la altura del tercio final del cigarrillo).
2. No aceptes cigarrillos ofrecidos (¿te acordaste de avisar a la gente de tu entorno de que ibas a dejar de fumar...?).
3. Lleva el cigarro a la boca solo para fumar y déjalo en un cenicero entre inhalaciones.



Ya estás listo para empezar!!!!!!!

Recuerda: primero observa y apunta las situaciones en las que fumas; comenta a tu círculo social y familiar lo que has decidido hacer; cambia de marca comercial a una con menores contenidos de nicotina y alquitrán; sigue las 3 reglas.

Y, si tienes dudas o ves que te es difícil el proceso, ponte en contacto conmigo: **lo solucionaremos!!!!**

Hasta la semana que viene....

[rosamelgarmoreno@gmail.com](mailto:rosamelgarmoreno@gmail.com)

600409363