

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

Segunda entrega

SEGUNDA SEMANA DEL PROGRAMA

¿Cómo te ha ido el inicio del programa? Seguro que tienes preguntas o "inconvenientes" que te han dificultado en parte (o todo....) el poner en práctica las indicaciones que te sugerí. Por favor!!!!!! Ponte en contacto conmigo y no dejes que la desmotivación haga acto de presencia....Venga, que te ayudo a seguir con este propósito fundamental para ti como es **mejorar tu calidad de vida.**



Ahora vas a seguir avanzando en la consecución de **tu objetivo**, para ello continua con los puntos que a continuación aparecen:

¿Te acuerdas que te pedí hacer un **listado de las situaciones** donde fumabas? Ahora vas a saber por qué: te voy a pedir que elijas **tres situaciones de las recogidas** (nada más levantarme, con el café tras la comida, al sentarme en el sofá por la noche,...), y a partir de **YA deja de fumar.**

!!!!!! A ver, **ATENCIÓN!!!!!!** Lógicamente nos tenemos que facilitar la consecución de objetivos, no dificultarla.....¿Qué quiero decir? Pues que lo mejor es elegir aquellas situaciones que tú sabes que te va a costar menos no fumar en ellas... Para ello, lee el registro de las situaciones en las que fumas cotidianamente para decidir en cuáles 3 dejas de hacerlo (no lo olvides: tú tomas la decisión, tú tienes el control sobre tu consumo de tabaco). Si crees que es mucho dejar de hacerlo en 3, elige solo 2 o 1. Lo importante es que seas consciente de que has decidido disminuir tu consumo, y que te lo facilites



Vuelve a **reducir el contenido de nicotina y alquitrán en un 30%**: para ello haz un nuevo cambio de marca comercial. Si seguimos con el ejemplo de la semana pasada (e insisto en lo de no hacer publicidad ni mucho menos..), si has fumado L.M. en estos días, ahora deberías empezar con, por ejemplo, L.M. Lights, Golden Lights, Malboro Medium...

Puedes pensar que estas fumando más cigarrillos y, por tanto, seguir consumiendo igual que hace una semana. No es así: aunque fumes un número mayor de cigarrillos consumes menos tóxicos al tener menos cantidad de nicotina y alquitrán la nueva marca, y además te fumas menos de cada cigarrillo (lo tiras cuando llevas 2/3 o la mitad, recuerda: otra de las reglas de la semana pasada).

Te recuerdo **las 3 reglas para la disminución de cigarrillos consumidos diariamente**: reducción de 1/3 , incluso si puedes, de 1/2 del consumo de cada cigarrillo (de nuevo puedes hacer una marca con un bolígrafo o poner los dedos a la altura de la mitad del cigarrillo), no aceptar cigarrillos ofrecidos y finalmente llevar el cigarro a la boca sólo para fumar.

Resumiendo para esta segunda semana de tu programa:

1. Elige situaciones en las que , desde ya, no vas a fumar (recuerda, pontelo fácil...).
2. Haz un nuevo cambio de marca de cigarrillos con menor contenido de nicotina y alquitrán.
3. Sigue aplicando las 3 reglas para reducir el consumo total de cigarrillos diarios.

Y, por favor, recuerda que no estás solo en este proceso: cualquier dificultad, duda o problema comentámelo. Juntos lo resolvemos!!!!



rosamelgarmoreno@gmail.com

600409363