

DEJAR DE FUMAR ES FACILÍSIMO

Maribel Gómez

DEJAR DE FUMAR ES FACILÍSIMO

*con PNL y el Método del Conteo
de Maribel Gómez*

U R A N O

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

1.ª edición: enero 2017

El objetivo de esta publicación es proporcionar información y ejemplos generales para ayudar a los lectores en la búsqueda del bienestar emocional y físico. En el caso de utilizar los lectores cualquier información de este libro, será única y exclusivamente bajo su responsabilidad y la de los médicos que los acompañen y, ni la autora ni los editores se responsabilizan de esas acciones.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2016 by María Isabel Gómez Peña Alfaro
© 2016 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
Ediciones Urano México, S.A. de C. V.
Ave. Insurgentes Sur 1722, 3er piso. Col. Florida.
Ciudad de México, 01030. México.
www.edicionesuranomexico.com

ISBN: 978-607-748-085-3

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Metrocolor de México, S.A de C.V.
Rafael Sesma Huerta 17, Parque Industrial FINSA.
El Marqués, Querétaro, Qro., 76246.

Impreso en Mexico – *Printed in Mexico*

*Este libro está dedicado a un angelito que es la luz de mi
vida, a mi hijo Santiago (Q.E.P.D.)*

*Agradezco a mi amiga, Rosario Alcocer (Charo),
quien siempre me motivó para que escribiera este libro.*

Índice

Introducción	15
El poder de cambiar tu vida está en tus manos	17
Recomendaciones.	20
Instinto.	22
El cigarro y los aspectos sociales	24
Publicidad y tabaco	27
Temor a dejar de fumar	37
Para dejar de fumar es necesario abrir nuestra mente	40
¿Por qué en algunos casos no ha llegado la convicción de dejar de fumar?	42
¿Está convencido el fumador de dejar de fumar?	44
¿Qué es Programación Neurolingüística (PNL)?	50
Reducir el consumo de cigarrillos	54
El cigarro y sus mitos.	56
¿Fuerza de voluntad o buena voluntad?	59
¿Tengo que sacrificarme y aguantar para dejar de fumar?	61
¡Cuidado con las palabras y los pensamientos!	63

¿El cigarro relaja, calma y tranquiliza?	65
¿Qué es la nicotina?	69
La nicotina y los elementos cancerígenos que contiene un cigarro.	72
Mejoras en tu salud que estarás empezando a disfrutar al dejar de fumar.	76
¿Tengo que aislarme de ambientes fumadores para dejar de fumar?.....	78
¿Cómo enfrentar a los fumadores?	80
Vacío físico y emocional	82
Adicción psicológica	84
Sustitutos.....	90
Hablemos un poco sobre la salud	92
¿Cómo enfrentar a los problemas cotidianos sin necesidad de fumar?.....	94
¿Cómo poder ingerir alcohol sin recaer?	96
Recaídas.....	98
Para evitar recaídas	101
Reprogramación mental	103
Proceso de abstinencia.....	107
El Método del Conteo	109
Zona de confort	112
Momento de ansiedad por falta de nicotina.....	115
¿Ya estás convencido de dejar de fumar?	119

Preguntas frecuentes	121
La fuerza del verbo es la manifestación total del pensamiento.	134
Tipos de exfumadores	138
¿Ya estás decidido a terminar con la adicción a la nicotina? .	140
¿Qué hacer en momentos de crisis?	142
¿Ya estás preparado para fumar tu último cigarro?	144
Modelos de pensamiento.	147
Oración del Exfumador.	149
Recomendaciones para no subir de peso por abandonar la nicotina.	151
Bibliografía y otras fuentes de consulta.	153
Datos de contacto.	157

Introducción

¡El león no es como lo pintan!

Fumadores, exfumadores y no fumadores, todos, señalan que dejar de fumar es un proceso sumamente difícil, pero no imposible; que quienes lo intentan, requieren aplicar enormemente la fuerza de voluntad.

Desde esa perspectiva, el fumador instala una barrera mental que le imposibilita que su proceso de dejar de fumar sea sencillo.

Desgraciadamente quienes aguantaron, resistieron y sufrieron para dejar de fumar, tienen gran tendencia a recaer. Debemos tener cuidado con lo que pensamos, porque ¡nuestras peticiones serán manifestadas!

Que resulte difícil dejar de fumar es solo un mito que asusta al fumador para no tomar la decisión de darle un gancho al hígado al tabaco y lo imposibilita, en muchos de los casos, a salir de la adicción a la nicotina y liberarse de su prisión.

Si crees que es difícil dejar de fumar, estás en lo correcto; si piensas que es fácil, estás es lo correcto también, porque todo se dará de acuerdo a la programación cerebral de cada fumador. Por tal razón, te encontrarás con comentarios de exfumadores quienes resaltan lo fácil que les resultó dejar de fumar y para otros lo extremadamente difícil que fue.

Dejar de fumar es facilísimo y sencillísimo. Únicamente necesitas convencerte y tomar la decisión para iniciar ese placentero y agradable aprendizaje.

«Solo necesitas experimentarlo para saber cuán fácil es».

El poder de cambiar tu vida está en tus manos

*El hombre es producto de sus pensamientos,
se convierte en lo que piensa.*

MAHATMA GANDHI

Si cambias tu programación cerebral, transformarás tus pensamientos. Donde todos vean negro, tú verás luz. Donde todos vean problemas, tú verás oportunidades. Donde los demás lloren, tú te estarás preparando para el éxito. Todo es cuestión de cambiar el chip de tu cabeza.

Tu mente tiene el poder de darte nuevas alternativas y horizontes, aun en las peores situaciones.

¡Nunca subestimes el poder de tu mente!

¡Nunca pierdas una batalla sin antes haber dado tu máximo esfuerzo!

¡Nunca te rindas, aunque todo parezca perdido!

Tu arma más poderosa, para tener éxito en la vida, es la habilidad para controlar tus pensamientos. Un solo pensamiento puede ser la diferencia entre fracasar o tener éxito. Muchas personas jamás intentaron nada porque su vida estuvo regida por la idea de «es imposible», suficiente para que infinidad de ellas renunciaran

a sus sueños y proyectos. Estos pensamientos negativos existen en un sinfín de estructuras mentales que provocan que estén inmersos en una vida llena de estrés, inseguridad, miedos y fracasos.

De la misma forma en la que una sola idea puede provocar que nunca te atrevas a realizar grandes proyectos, pensando que son imposibles de lograr, también existen ideas que pueden cambiar tu existencia para bien. Si educamos a nuestra mente, podemos llegar más lejos de lo que nunca imaginamos, dándonos la oportunidad de conocer otras formas de pensar. Te sorprenderás cuando veas que, al modificar algunas ideas y al aprender ciertas estrategias mentales, podrás cambiar totalmente tu vida.

Tu mente tiene guardadas innumerables sorpresas, sin embargo, estamos tan ocupados quejándonos de todo lo que sucede a nuestro alrededor, que dejamos de lado la búsqueda por desarrollar nuestras habilidades mentales, emocionales y espirituales.

Empieza por pensar que el mundo es una fuente de aprendizaje, en lugar de verlo como una fuente de problemas y sufrimientos.

Deja de esperar a que el mundo cambie, y atrévete a desarrollar todo el potencial de tu ser, descubriendo los inagotables tesoros que hay en ti.

La Programación Neurolingüística (PNL) te enseña a programar tu mente para superar las adversidades. Esto es posible gracias a que te permite descubrir nuevas formas de razonar, visualizar, respirar, recordar, hablar y comunicar. Piensa de manera positiva y las cosas saldrán de esa forma.

Dejar de fumar es un acontecimiento tan importante en nuestras vidas como un renacer, un aniversario o el cumpleaños de una nueva vida que siempre estaremos festejando, iniciando por contar los días, luego los meses y finalmente los años que llevamos sin fumar.

Dejar de fumar es un parteaguas para todos los que fuimos fumadores y sufrimos ese calvario de querer dejarlo y no poder hacerlo.

Dejar de fumar no es solamente un cambio físico, implica adquirir una nueva óptica en la forma de concebir la vida.

Antes de iniciar esta travesía, solo me resta felicitarte. Si tienes este libro en tus manos es porque has decidido dejar de fumar y sin duda acabas de tomar una de las mejores decisiones de tu vida.

Recomendaciones

La mayor parte de los fracasos vienen por querer adelantar la hora del éxito, por lo mismo, no te precipites en dejar de fumar, sé que estás ansioso por terminar con tu agonía, pero tómate tu tiempo, fuma a tu ritmo mientras tienes este libro en tus manos. Cuando se te indique, prepárate mentalmente para ese momento tan especial que será fumar tu último cigarro.

Te recomiendo leer este libro en un periodo que no pase de un mes, sin prisa, pero sin pausa y, si es necesario, releerlo cuantas veces sean necesarias antes de fumar tu último cigarro. Compéndelo perfectamente y que no te quede la más mínima duda antes de apagar ese cigarrillo para siempre.

En caso de padecer algún trastorno psicótico como TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada), TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), depresión grave, ataques de pánico, agorafobia, bipolaridad o esquizofrenia, por nombrar algunos, es primordial no suspender los medicamentos prescritos por el psiquiatra o médico especialista, así lograremos que el proceso de dejar de fumar sea un verdadero éxito rotundo.

Para entender los motivos de tu adicción, es importante saber que el ser humano por naturaleza tiende a las adicciones, ya sea al uso excesivo de tabaco, alcohol, drogas ilegales, comer en exceso, apegos a personas (codependencia), sexo inmoderado y desmedido, ludopatía, etcétera, debido a una lucha interna por cubrir y

llenar vacíos existentes, asociada a la necesidad de sentir un apoyo que por esencia se busca. Esto, aunado también, a que todo lo que crea placer en el ser humano se puede volver adictivo simplemente por el gusto de seguir experimentando sensaciones de placer y todo aquello que nos motiva a estar en un estado de supuesta felicidad, euforia, sentimiento de calma, tranquilidad y bienestar.

Sin duda, tales sensaciones las proveen los efectos de distintas drogas; tan dañino puede ser el tabaquismo como el alcoholismo o el sobrepeso. En todas, la dependencia, la causa y origen son los mismos.

Suele ser común que el consumo de sustancias tóxicas o drogas se utilice para suplir o maquillar el real y verdadero problema que afecta a nuestra naturaleza emocional. Es querer cubrir, ocultar y esconder vacíos y carencias existenciales con el consumo y el efecto de una droga determinada para escapar de la realidad que nos acoge.

Se debe aprender a cambiar defectos de carácter y carencias, enfrentando los problemas sin huir de ellos y sin esquivar las responsabilidades, para no terminar en el refugio del consumo de drogas. Al atacar y hacernos cargo de las causas y concientizarnos de porqué consumimos drogas, las consecuencias se podrán controlar y luego eliminar, desapareciendo apegos y por ende las adicciones.