

COMO DEJAR DE FUMAR CON HIPNOSIS CLÍNICA: MÉTODOS

ÍNDICE

1. BREVE HISTORIA DEL TABACO

Dependencia del tabaco.
Beneficios de dejar de fumar.
Consideraciones del tabaco.

2. DEPENDENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Nicotina.
¿Cómo actúa la nicotina en el cerebro?
Fácil de empezar y difícil de dejar.
Test de Fagerström
Abstinencia de la nicotina.
Síntomas de la abstinencia.

3. PREPARANDO EL PLAN DE ACCIÓN

Autoobservación.
Registro de lo que se fuma.
Fumar es un hábito muy automatizado.
Fase de preparación.
Recomendaciones previas al abandono del tabaco.
Tres conceptos importantes.
Registro para autoobservación.
Autoinstrucciones.

4. PASOS PARA TOMAR LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR

¿Porque fumas?
Motivaciones por las que fumas.
Interpreta tus puntuaciones.
Valora las ventajas de dejar de fumar.
Ventajas de dejar de fumar.
Perjuicios de fumar.
Test de Richmond.
Mitos y verdades sobre el tabaquismo.

5. ¿QUÉ HACER MIENTRAS TODAVÍA SE FUMA

Pasos para tomar la decisión de dejar de fumar.
Plan hasta el momento de dejar de fumar.
Desenmascarar el tabaco.
Identifica los apoyos con los que puedes contar y utilízalos.
Mejora tu entorno.

6. EL PRIMER DÍA DE TU NUEVA VIDA

Al levantarte.
Durante el día.
Aprende a relajarte.
Varios ejercicios rápidos de relajación.
Primer ejercicio, respiración consciente.
Segundo ejercicio, respiración relajante.
Tercer ejercicio, ejercicio de soltar.
Cuarto ejercicio, relajación en tiempo limitado.
Quinto ejercicio, la respuesta de relajación.
Sexto ejercicio, visualización.
Séptimo ejercicio, relajación sugestiva.
Octavo ejercicio, técnica del grito.
Noveno ejercicio, método de las representaciones numéricas.
Décimo ejercicio, relajación rápida.
Cómo superar el primer día y afrontar los siguientes.
Agua y oxígeno.
Cómo conseguir apoyo social.
¿Cómo me sentiré el día que deje de fumar?
Lo negativo de fumar.
Lo positivo de dejar de fumar.
Que decir cuando te ofrezcan un cigarrillo.

7. LA HIPNOSIS COMO MÉTODO PARA DEJAR DE FUMAR

Respuestas o reflejos condicionados.
Éxito en los métodos para dejar de fumar.
Disfruta tus logros y valora todo lo que estás ganando.
Diez principios para consolidar el cambio.

8. TERAPIAS MÉDICAS

Como superar los efectos de la abstinencia.
Terapias de sustitución de la nicotina (TSN).
Parches de nicotina.
Chicles de nicotina.
Aerosol nasal de nicotina.
Inhalador de nicotina.
Pastillas de nicotina para chupar.
Cómo funciona la terapia de sustitución de nicotina.

9. FÁRMACOS PARA DEJAR DE FUMAR

Bupropión.
Terapia combinada.
Contraindicaciones.
Otros medicamentos.
¿Se aumenta de peso por dejar de fumar?
¿Cómo combatir el estrés?

10. POSIBLES RECAÍDAS Y SU SUPERACIÓN

Señales de alerta.
Si a pesar de todo llega la recaída.
Motivos para dejar de fumar.
¿Por qué debo dejar de fumar?
Beneficios inmediatos.

11. BENEFICIOS A LARGO PLAZO AL DEJAR DE FUMAR

La salud de los demás.
Como ayudar a un amigo a dejar de fumar.
Si alguien te pide directamente ayuda para dejar de fumar.
Si tu mujer está embarazada.

12. RECUERDA

13. WEBS DE INTERÉS

Descripción del curso

La motivación para dejar de fumar es el motor de arranque que nos hace ponernos en marcha hacia ese objetivo, que en un principio parece lejano, pero tomando una actitud de tranquilidad, persistencia y tenacidad, se nos hace mucho más corto. Sabiendo también de antemano que hemos iniciado un viaje largo y pesado, en el que nuestra voluntad y motivación nos va a mantener en la ruta correcta a seguir sin desviarnos ni un ápice de nuestra meta.

También ayuda saber que vamos a encontrar en esa meta tan deseada y a la vez tan desconocida por el tiempo transcurrido en el que nos alejamos y distanciamos de un óptimo estado de salud, en el que ni siquiera nuestro inconsciente recuerda las agradables sensaciones de sentirse físicamente bien, dando incluso por normal y natural nuestros achaques cotidianos que también hemos terminado por aceptarlos como normales. Esa tos que nos acompaña, el escozor de lengua y garganta, la sequedad de boca, el fatigarnos con facilidad, las manchas en los dientes, el mal aliento, la inquietud, la irritabilidad cuando nuestro cuerpo nos pide la siguiente dosis de nicotina para aliviar nuestros achaques. Circulo vicioso, fumamos para reducir nuestro malestar y el tabaco nos intoxica más y nos crea más achaques y más problemas de salud.

Es importante también conocer a fondo este recorrido hacia nuestro objetivo y contar con la ayuda de un mapa, un GPS que nos oriente y evite que nos salgamos del camino. La experiencia de ex fumadores nos puede servir de guía, así como la ayuda de un profesional de la psicología que nos facilite el camino. En la Hipnoterapia se conduce al inconsciente por el camino a modo de un piloto automático en el que los procesos de la recuperación actúan de forma apenas perceptible por el consciente.

El consciente comprende la idea pero la forma de llevarla a cabo es la labor del inconsciente, a nivel de los circuitos cerebrales los caminos del cerebro van modificándose. Las autovías de la conducta de fumar se van estrechando, cada vez más. A la vez se abren rutas alternativas, todo ello gracias a la plasticidad del cerebro. Estos nuevos caminos se ensanchan hasta convertirse en verdaderas autopistas, pisando las que había en el pasado. Los nuevos caminos se abren diseñando nuevos pensamientos introducidos en estado de hipnosis. En estado de hipnosis debilitamos nuestra mente consciente que tiene su identidad creada por los condicionamientos del pasado, debido a las conductas instaladas de tanto repetirse durante años. Al principio esas conductas vencen ya que son anchas y la información circula por ellas a gran velocidad.

El cerebro ahorra energía, está automatizado. A medida que la terapia con hipnosis progresa, los nuevos circuitos neuronales compiten con los del pasado y van fortaleciéndose conexiones nuevas.

Tenemos que saber que sin el tabaco nos libraremos de la molesta tos, respiraremos mejor, nuestro aliento será más fresco, nos fatigaremos menos, tendremos más calidad de vida. Y nos quitaremos un gasto continuo y podremos ofrecernos un buen premio. Ya que haciendo números, al año el gasto en tabaco no es nada despreciable.

Es aconsejable, para mantenernos en nuestro propósito, tener por escrito lo que vamos a ganar y de lo que nos vamos a librar al dejar de fumar. Podemos enmarcar dos listas en lugar bien visible como declaración de objetivos. En una pondremos las ventajas que vamos a conseguir y en la otra los perjuicios que estamos sufriendo. La elección es clara, queremos buena salud, no queremos malestar.

Es aconsejable establecer un plazo que sea suficientemente motivante; es decir, próximo en el tiempo y a la vez también realista, que nos permita llevarlo a cabo. En base a esa fecha establecemos nuestra estrategia. Dividimos la cantidad de días que tenemos por el número de cigarrillos que fumamos diariamente para poder ir reduciéndolo progresivamente. Por ejemplo, si fumamos 60 cigarrillos y nos proponemos dejarlo en 20 días, 60 entre 20 son tres cigarrillos que nos quitaremos cada día. Es conveniente estar tranquilos durante ese periodo y evitar fuentes de estrés que pudieran descontrolarnos y fumar de forma compulsiva.

Evitar los lugares y las personas donde y con quien fumamos más cigarrillos. Entorpecernos nuestro acceso al tabaco recitándonos mentalmente una frase negativa sobre el tabaco 10 veces antes de encender el cigarrillo.

Modificando nuestras costumbres, los lugares que tenemos asociados al hábito de fumar nos facilitan nuestro propósito, ya que esos lugares actúan como estímulos condicionantes y nos incitan a fumar. También las personas con las que solemos fumar, van a ser otro estímulo a evitar, hasta que nos sintamos lo suficientemente fuertes para controlar el impulso que nos provoca el compañero de cigarrillos.

Para contrarrestar los efectos desagradables de la abstinencia, podemos utilizar psicoestimulantes naturales que nos van a dar el tono de activación sustituyendo el tabaco. Para ello la vitamina C nos va a estimular de forma sana y natural por lo que un zumo de naranja de vez en cuando nos va a sentar muy bien.

Cuando se deja de fumar se tiende a controlar la ansiedad comiendo más que antes, así que el practicar un deporte que libere nuestras tensiones y además nos mantenga en nuestro peso es una buena opción. Además mediante el sudor eliminaremos buena parte de las toxinas que nos hemos ido introduciendo.

Al inspirar mayor cantidad de aire en la práctica deportiva nos va a ayudar a limpiar nuestros pulmones y poco a poco sentiremos como nuestro organismo se regenera y nos cansamos menos sorprendiéndonos de que ya no nos ahogamos subiendo las escaleras.

Debido al tabaco se han acumulado en nuestra garganta gran cantidad de flemas que nos ocasionan molestias como sequedad, tos ronquera. Para eliminarlas nos ayudan las bebidas gaseosas cuyas burbujas rascan en la zona y nos hacen una limpieza.

Los primeros días de dejar el tabaco nos puede ocasionar estreñimiento, dado que al fumar también inhalamos aire que nos hace de lubricante del organismo y nuestro intestino funciona con normalidad. Al dejar de fumar también dejamos de inhalar ese aporte extra de aire lo que reseca nuestro organismo. Con una práctica habitual de ejercicio físico podemos paliar este inconveniente. De todas formas se trata de los primeros días ya que nuestro organismo enseguida se habitúa a tomar el aire que necesita de forma inconsciente.

El tabaco nos perjudica a corto plazo ya que nos produce tos, sabor amargo, los dientes amarillos, nos fatigamos con facilidad... pero lo peor está por llegar. Con los años la labor hecha por las toxinas introducidas en nuestro organismo nos pasa la factura. Esta viene en forma de tumores, infartos, enfermedades respiratorias para el fumador y para las personas queridas que le rodean. Antes de todo esto llegan los resfriados, la gripe, bronquitis y molestias respiratorias, menor resistencia física y peor rendimiento intelectual.

A nivel psicológico nos sentimos mal por sentirnos esclavos y dependientes del tabaco. El sentimiento de libertad está reducido. Nuestra autoestima se debilita al creernos débiles, con poca fuerza de voluntad.

Nuestro aspecto físico se deteriora gracias al tabaco. Tenemos los dientes con manchas, mal aliento, piel acartonada, mal olor en la ropa, la casa, el coche... poco a poco el tabaco y sus efectos como: el humo, las toxinas, el mal olor se va introduciendo en todos los rincones de nuestra vida y lo peor es que no nos damos cuenta.

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email info@hipnosis.info o llamarnos por Skype al usuario Joan_Luz (cuando nos añade en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan_Luz info@hipnosis.info

Skype Joan_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



Teléfonos de atención 24 horas 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	+34 629 66 22 22
(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)	
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	+34 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	+34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	+34 960 65 33 33
Agenda prácticas en desintoxicación:	+34 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Delegaciones con centralita virtual:

Argentina - Capital Federal:	(+54) 11 5368 2207	indicar 2 55 66
Canadá - Toronto:	(+1) 64 7495 9464	indicar 2 55 66
Colombia - Bogotá:	(+57) 1220 5248	indicar 2 55 66
Costa Rica - San José:	(+506) 4000 1937	indicar 2 55 66
Panamá - Panamá:	(+507) 833 6158	indicar 2 55 66
Perú - Lima:	(+51) 1641 9135	indicar 2 55 66
República Dominicana - Santo Domingo:	(+1) 82 9954 8084	indicar 2 55 66

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

<http://hipnosis.biz>

Tienda OnLine

Clínicas de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine

<http://hipnosisvalencia.info>

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)

<http://hipnosisclinica.es>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 1982 info@hipnosis.info

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.



EOH