

NORMAN MORALES
WATT

DEJA DE
FUMAR
SIN
QUERER

Programa Completo Para la Eliminación
del Habito Mientras Sigues Fumando

Deja De Fumar Sin Querer

Por

Norman Morales W.

Copyright © 2014 Norman Morales W.

[Descubre como tu puedes dejar de Fumar En Dos Horas](#)

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación se podrá reproducir o transmitir de ninguna forma o bajo ningún medio ya sea electrónico o mecánico, sin el permiso por escrito del autor.

Aviso

A pesar de que la información proporcionada tiene efectos positivos en el abandono de el habito de fumar, ésta representa solamente la opinión del autor. Dicha información no pretende sustituir a la consulta médica, psiquiátrica o legal. Los productos, información y técnicas aquí proporcionadas no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. En esos casos le recomendamos consulte con un profesional de la salud.

El éxito para obtener resultados con este libro dependen de la habilidad y deseo para cambiar y los resultados dependen de la seriedad y seguimiento que el lector le dé a las indicaciones.

Indice

[Prologo](#)

[Para Quién es Este libro](#)

[Primera Parte](#)

[Que Cosa es un Habito](#)

[Coqueteando Con el Diablo](#)

[Los Caminos de la Mente](#)

[Senderos de la Adicción](#)

[Perros de Pavlov](#)

[Consecuencias de Respirar](#)

[Segunda Parte](#)

[El Primer Paso](#)

[Los Pilares Del Programa](#)

[Aprender a Ver](#)

[Tu Compromiso y Las Pequeñas Tareas](#)

[Tercera Parte](#)

[Describiendo el Sistema](#)

[Las Pequeñas Tareas](#)

[Programa de Trabajo](#)

[Epílogo](#)

[Apéndice](#)

[Deja lo Pasado en el Pasado](#)

[Swish](#)

[Cambia la Manera Como Hablas Contigo](#)

[Nocturno \(Sesión Hipnótica\)](#)

Prologo

Como esta construido este libro y como debe de ser leído.

Este es un libro práctico, los resultados los consigues si realizas todas las tareas y ejercicios mientras tu continuas fumando.

Si, es correcto lo que acabas de leer, tu vas a dejar de **Fumar Sin Querer**, esto quiere decir que mientras abandonas el hábito vas a seguir fumando. Más adelante vas a entender como funciona este programa y porque es importante que tu sigas fumando durante su desarrollo.

De todas formas necesitas conocer las verdaderas ideas y razones por las que te resulta tan difícil dejar de fumar. Porque cuando tu entiendes como funciona todo el proceso, te vas a dar cuenta que de la misma forma como adquiriste el hábito, de igual manera lo puedes abandonar. Nada más tienes que **entrenarte** para no fumar cumpliendo con las “pequeñas tareas” y practicando los ejercicios con los audios. Al mezclar todos estos ingredientes la magia se hace presente.

Porque cuando tu llegas a conocer las razones que crearon tu necesidad de fumar, así como las ideas que permiten que el hábito permanezca en tu vida, te das cuenta de que todas las sensaciones y emociones que te despierta **fumar** son solo el resultado de un condicionamiento al que has estado sometido durante años y que el **antojo** por el cigarro es solo una idea. *Tu idea.*

Pero este condicionamiento no es la única razón que asusta al fumador cuando piensa en renunciar al placer de saborear el humo del cigarro, lo que **realmente lo asusta** es la idea de tener que renunciar a todo aquello que el cigarro le proporciona.

Por eso nuestra premisa en este programa es que toda conducta, no importa cuan desquiciada parezca nace de una buena intención. Con esto quiero decir que tu propósito al fumar no es el de enfermarte y morir. Más bien tu fumas para tener las cosas buenas que tu crees que el cigarro te proporciona y con nuestro programa vas a aprender que siempre tienes alternativas y opciones más sanas que te ayuden a preservar esos mismos objetivos.

Cuando te haces consciente de que existen otras conductas alternativas más sanas a tu alcance, conductas que pueden producir los mismos resultados, el universo de posibilidades comienza a abrirse y este conocimiento le permite a tu mente abandonar la conducta negativa definitivamente.

La primera parte de este libro trata sobre tu adicción física y como fuiste condicionado. La segunda parte nos introduce a la teoría de como funcionan nuestros procesos mentales y como podemos tener más control sobre nuestros pensamientos. La tercera parte ya es la parte práctica y la forman las pequeñas tareas, los ejercicios con los audios y la inducción hipnótica. Que son parte de los bonos extra que incluye este programa.

Los ejercicios de los audios son algunos de los más conocidos y probados en Programación NeuroLinguística.

La PNL supone que si cambiamos la manera como nos representamos las ideas cambiamos su significado. Por eso incluyo estos ejercicios para que te ayuden a cambiar el significado de tus pensamientos. Todo eso te lo explico en la segunda parte del libro.

En el momento que tu mente se dé cuenta de porque permanece fumando y comience a buscar opciones, en ese momento tu vas a **dejar de fumar sin querer**.

Por eso el libro esta estructurado en un orden, para que tengas el mayor beneficio debes de leerlo en ese orden antes de ponerlo en práctica.

Si quieres tener acceso a todos los extras que incluye este libro, envia por correo electrónico tu recibo de compra al siguiente correo: libro@dejardefumarendoshoras.com

Para Quién es Este Libro

Este método está diseñado para los fumadores que viven con la esperanza de que en algún momento se van a liberar de las cadenas que los atan a su hábito. Aquellos que no están conformes con su esclavitud. Los que cada día piensan que este debe de ser su último día fumando y mientras tanto esperan por el **momento mágico** durante el cual puedan alejarse del cigarro, libres y sin consecuencias. Aún cuando en algún rincón de su ser conservan la creencia de que el cigarro los va a acompañar por el resto de su vida.

Estos fumadores que ansían ser libres y les cuesta trabajo imaginar que alguna vez podrán vivir sin fumar, pues tienen la convicción de que su vida está ligada para siempre al cigarro. Ya olvidaron que hubo un tiempo en sus vidas cuando aún no fumaban y llevaban una vida normal sin cigarrillos. También olvidan que no pueden fumar por toda la eternidad y que en algún momento, necesariamente, van a tener que dejar el cigarro a un lado.

En esta publicación vas a encontrar un método para **dejar de fumar sin querer** que será tu momento **mágico** que como fumador has estado esperando. No quiero que conscientemente tomes ninguna decisión ni te preocupes por nada, no queremos que te estreses. Así que puedes continuar fumando. Porque vas a dejar de fumar sin querer *queriendo*. De la misma forma como comenzaste a fumar. Y ahora puedes empezar por confiar en tu mente, ella sabe cuando va a tomar la decisión para dejar de fumar.

No tienes nada de que preocuparte, todo lo que debes de hacer es seguir todas las instrucciones al pie de la letra durante todo el tiempo que sea necesario.

En la obra “Fausto” Goethe describe a Fausto como un sabio que por dedicarse a buscar el conocimiento se olvida de vivir y en su vejez se arrepiente del tiempo perdido.

Después de un paseo dominical regresa a su estudio donde el perro que lo acompaña se le manifiesta como Mefistófeles quién le ofrece todas esas cosas de las que nunca disfrutó en su vida. Le promete restaurarle su juventud y belleza para que pueda disfrutar del amor y de las riquezas. La primera vez que se lo propone Fausto le contesta “para que quiero yo los frutos que se pudren al momento de cortarlos”.

Esas palabras describen perfectamente la relación que yo mantuve con el

cigarro. Mientras fumaba un cigarro, empezaba a preocuparme por el siguiente. El fruto se pudre al cortarlo. La mayor parte de mi vida de fumador todo lo que quise era fumar el siguiente cigarro, sin quedar satisfecho por el cigarro actual. Parecía que la razón de mi vida era el **querer fumar** y no el fumar. En algún momento escuché la siguiente expresión: “mil no son nada y uno es demasiado”. Exactamente.

Pienso que casi todos los fumadores viven dominados por el demonio que habita en la nicotina y nunca es muy pronto para librarse de él. La adicción al cigarro es una esclavitud que te domina porque tu crees que fumar te ayuda a manejar ciertas emociones, crees que es mejor experimentarlas mientras estas fumando. En realidad la nicotina no te ayuda en nada. Puedes alcanzar los mismos objetivos que buscas, usando otras estrategias.

Considera esta idea y te vas a dar cuenta de como la nicotina no te da nada que no existe ya en ti. Solo son tus ideas las que mantienen este condicionamiento.

Algunos fumadores cuando piensan en abandonar el hábito sienten como si rompieran una relación con un amigo que los ha acompañado por muchas y variadas situaciones, un amigo que siempre ha estado ahí, consolando, animando o ayudando a disfrutar los placeres de la vida.

Imaginate que tienes un amigo que siempre esta contigo y tu le abres tu casa y tu vida. El aparentemente te ayuda para que tu disfrutes los ratos buenos y en los momentos malos esta para confortarte. ¿Que pensarías si descubres a tu amigo tratando de envenenarte o llegas a darte cuenta de como te manipula psicológicamente para que tengas miedo de vivir lejos de el? ¿Que sentirías cuando adviertes que todo lo que tu crees que te ha dado son tus mismas cosas. Que en verdad nunca te ha dado nada que no haya sido tuyo? Y observando su conducta comprendes que cada una de sus acciones tiene como fin dañarte y cada día que pasa esta buscando la forma de provocar tu enfermedad y muerte. ¿Que harías con un amigo así?

Tu y yo sabemos que existen ciertas victimas de abuso que lo siguen tolerando y son tan estúpidas que permiten que su amigo se quede o regrese y continúe haciéndoles daño hasta que termina con sus vidas. Pero tu y yo somos más inteligentes que ellas.

Recuerda la intención que te llevó a adquirir este libro, tu eres dueño de tu destino y no hay nada **que tu debas de hacer**, solo existen las cosas que **tu elijas hacer**. Nadie te puede obligar, tu solo haces lo que tu libremente escoges hacer. Ya sabes que siempre tienes alternativas y no debes, ni tienes

por que hacer o prometer algo que no estas dispuesto a hacer o prometer. En este momento puedes ser sincero contigo.

Primera Parte

Que Cosa es un Habito

Un habito es una conducta que producimos sin pensar, de manera automática

Cuando vamos caminando por el monte, rápidamente distinguimos los senderos más transitados. El uso constante convierte a esos senderos en el camino más visible.

Imaginate que pensamos que nos encontramos perdidos en el monte y de pronto vemos un sendero amplio, obviamente muy transitado. Sin dudar lo recorreremos, aunque no sabemos adonde nos lleva, esperamos que nos ayude a llegar a algún lado y si ese algún lado nos gusta, vamos a transitar más por el mismo sendero, haciéndolo cada vez un poco más grande.

Sabemos que toda la comunicación en nuestro cuerpo se da a través del sistema nervioso. La información se transmite como impulsos electro químicos que pasan de una célula nerviosa o neurona a otra, al conectar una neurona con la siguiente van formando un sendero neuronal y al igual que en el monte si conectamos muchas veces este mismo sendero lo convertimos en la mejor alternativa que vamos a usar cuando queremos obtener cierto resultado. Esto quiere decir que repetimos la misma conducta cada vez que queremos obtener cierto resultado.

Llega el momento que el sendero es tan visible que cuando aparece un estimulo adecuado el sistema nervioso produce esa conducta sin pensar, de forma automática. Así es como formamos los habitos. Existe la idea del número mágico de 21 días o 21 repeticiones para crear un habito. Se han hecho muchos estudios que concluyen que todo depende de lo que se quiere obtener y de las condiciones de la persona que lo realiza, su interés y su voluntad. Por eso en ocasiones puede tomar más o menos repeticiones.

La parte del cerebro que se encarga de los hábitos y que también maneja a las emociones y a los instintos se llama tronco encefálico o cerebro primitivo. Este cerebro también es conocido como reptiliano por ser el primer tipo de cerebro que evolucionó y se ocupa de manejar todo lo que son emociones, instintos y hábitos porque es ahí donde se origina la respuesta automática al estímulo.

Otra parte más nueva del cerebro es la corteza y es ahí donde se genera la fuerza de voluntad, el razonamiento lógico y la disciplina.

Nuestra misión consiste en dirigir a la mente, controlando el cerebro primitivo con las funciones de la corteza cerebral. De esta manera podemos construir nuevos hábitos más sanos que nos hagan obtener los resultados que queremos de forma automática.

Coqueteando con el Diablo

Como todos los niños cuando Juan nació lo primero que hizo fue tomar una gran bocanada de aire para poder llorar con todo su entusiasmo.

A diferencia de lo que Juan ahora piensa. El vivió muchos años sin necesitar de el cigarro para sentirse mejor o para disfrutar de las cosas que se encuentran en la vida. Siempre lleno de curiosidad le gustaba “explorar” como le decía a su mamá las veces que ella lo llamaba para preguntarle que estaba haciendo. Otra de las cosas que le gustaba hacer era correr, lo más rápido que sus piernas le permitían y sentir como su pecho se expandía mientras lo llenaba de aire porque hay algo muy agradable en esa sensación de poder llenar los pulmones al máximo.

Cuando tenía unos siete años conoció a unos niños más grandes que el y lo invitaron a subir a la casa que tenían en un árbol. Si vamos a ser francos no parecía mucho una casa, pero si ofrecía una superficie firme y lo suficientemente amplia, ahí los niños se sentían libres, podían hacer lo que querían lejos de las miradas de sus madres. Así que entre otras cosas fumaban. Juan no se sintió especialmente interesado en fumar pero como cada niño encendió un cigarro, Juan siguió el ejemplo y al igual que los demás llenó de humo su boca para de inmediato soltarlo abrumado por el sabor, aunque llamó su atención el sabor dulce del papel de arroz. Los niños ni siquiera sabían que debían de inhalar ese humo. Cuando regresó a casa su mamá se dio cuenta que había fumado y el nunca más volvió a ver a esos niños.

Pero si le preguntas a Juan cuando fumó su primer cigarro, te va a decir que fue en secundaria, cuando el tenía trece años en una tienda cerca de la secundaria. No se acuerda de muchos detalles pero lo que si recuerda con nitidez es que los amigos le dieron las instrucciones para que pudiera fumar de verdad y cuando inhaló el humo, claramente sintió que su garganta se cerraba, literalmente cerrada, esto le produjo un acceso de tos como nunca había sentido antes. Tan fuerte experiencia le quitó las ganas de volverlo a inhalar. Con el resto del cigarro solo saboreaba el humo y lo soltaba, lo que no evitó que después de un rato se sintiera muy mareado y asqueado de el cigarro.

En la escuela fumar era una conducta indispensable para el que aspiraba a ser parte de los grupos de alumnos más interesantes y populares. Ellos eran los que estaban al tanto de las últimas tendencias, seguían la moda y conocían

de música. El fumar no era una actividad, era la declaración de un estilo de vida que te definía y además en la secundaria tenían prohibido fumar los alumnos, lo que añadía cierta rebeldía e independencia a la etiqueta de fumar.

Para llegar a ser parte del grupo Juan tuvo que sobreponerse y comenzó a entrenar para poder soportar el veneno de la nicotina en su sistema. Una de las maneras que encontró para practicar fue en casa de un amigo un poco mayor que él. Este amigo tenía alberca en el jardín y por eso en las ocasiones cuando Juan se quedaba solo en el jardín se subía al techo del vestidor, se acostaba y fumaba inhalando el humo. Al principio con pocas inhalaciones se sentía completamente mareado. Con la práctica aprendió a dosificar el veneno para soportarlo y poco a poco pudo tolerarlo más. También le empezó a gustar el sabor de ese humo.

Claro que desde ese momento hasta adquirir el vicio pasaron algunos años. Pero él continuaba con su entrenamiento y se convertía cada vez en un fumador más experimentado. Aprendió varios trucos con el humo y con el cigarro. Al fin, todavía era un niño que aún quería jugar aunque fuera con el cigarro.

Dejamos pasar unos años y encontramos a Juan que ya es un hombre joven, tal vez no lleva mucho tiempo fumando cotidianamente pero tantos años de entrenamiento han dado resultado y ahora Juan ya estableció algunos de los mecanismos que lo impulsan a fumar. No todos los cigarros los fuma voluntariamente, sino que hay algunos para los que su mente recuerda asociaciones positivas y las refuerza, esos son los cigarros que fuma en automático. Paso a paso va tomando forma su condicionamiento.

Los Caminos de la Mente

Durante mis muchos años de fumador me dí cuenta de algunas situaciones interesantes. Siempre me pregunté cual es la razón por la que algunos fumadores ya no se atreven a tratar de alejarse del cigarro. Se lo prometen, todos los días por temporadas y todos los días se arrepienten ¿Será que tienen miedo de sentir esa ansiedad que tú sientes cuando quieres fumar y no puedes? Por ejemplo, durante un receso cuando tienes el cigarro listo y no encuentras con que encenderlo.

Los fumadores prefieren no pasar por este tipo de angustias que los llevan a hacer cosas que normalmente no serían capaces de hacer si no tuvieran el impulso de la desesperación que sienten cuando quieren fumar.

¿Te ha pasado que por alguna razón, casi siempre fuera de tu control, te quedas sin cigarros y en el momento que ya no puedes encontrar nada más que te puedas fumar (porque hasta las colillas secas que encontraste en la basura te las fumaste), descubres que tu ansiedad se conforma y te deja de molestar?

Pero en el momento que sabes que existe una esperanza de que puedas fumar, la angustia reaparece. ¿No te parece que la adicción a la nicotina es **más una idea** que una reacción química?

Si has viajado varias horas en avión. O has tenido que permanecer por largo tiempo en un hospital, te habrás dado cuenta de que el mismo mecanismo entra en funcionamiento. Una vez que te has convencido de que es imposible fumar, tu angustia desaparece. Mientras no pongas tu atención en ella.

Hay un dicho en hipnosis que dice “Adonde mandas tu atención, hacia allá mandas tu energía”. Claro, mientras **más atención** pones en algo, más energía le das y más lo haces crecer, hasta que disfrutas de una obsesión creada por y para ti.

Nuestra mente es algo fantástico y siempre nos **da lo que esperamos** de ella. Hay quien afirma que solo usamos el 10 % de nuestro potencial. Argumentan que en realidad este es el porcentaje que utiliza la mente consciente, quedando el resto para uso de la mente subconsciente. Estoy de acuerdo con que algunas personas hagan estas estimaciones y me gustaría añadir que en realidad lo que importa no es la cantidad de poder que tiene la mente, sino **como podemos utilizar** ese poder para alcanzar todos nuestros propósitos.

La mente puede funcionar de diferentes formas al grado de que a veces nos parece como si tuviéramos dos mentes. A una de ellas la controlamos conscientemente, por lo menos así nos lo parece, pero la otra mente, a veces asume el control absoluto mientras hace que nos olvidemos de nosotros mismos y en otras ocasiones parece que actuara para satisfacer sus propios intereses que nos parecen muy distintos a los propósitos de la parte consciente.

Para explicar el funcionamiento de la mente podemos pensar que su parte consciente procesa la información de manera lineal, utiliza razonamientos lógicos, ahí se encuentra la fuerza de voluntad, la razón, la lógica. Puede manejar de 5 a 9 conceptos a la vez, pero solo se puede concentrar en un asunto a la vez.

Al otro tipo de funcionamiento le llamamos la parte subconsciente, ella procesa la información por medio de asociaciones y responde a todos los estímulos, ya sea dentro de nuestro organismo o en nuestro medio ambiente.

Por ejemplo percibe un aumento del monóxido de carbono en los pulmones y a través de varios procesos los estimula para que las inhalaciones se realicen más rápido y más profundo. También mantiene supervisadas y reguladas todas las funciones corporales. Desde los latidos del corazón hasta los niveles de glucosa en la sangre. Desde la temperatura del cuerpo hasta el balance químico de las emociones. ¿Alguna vez has sentido como si otra parte de ti, tu cuerpo o tu mente necesitaran decirte algo?

¿Que pasa cuando vas conduciendo tu automóvil y tu mente consciente esta completamente concentrada en un problema que tienes en casa y por eso no tienes puesta toda tu atención consciente en conducir el vehículo? No pasa nada solo que tu mente subconsciente ademas de hacerse cargo de todos tus procesos corporales también te puede ayudar a conducir el auto y hacer que llegues a tu destino. ¿Te ha pasado que no recuerdas como llegaste ni lo que sucedió durante el recorrido?

Por cierto cuando tu mente consciente está ausente y tu te olvidas de ti mismo estas experimentando un trance hipnótico.

Con esto no quiero decir que es seguro ni te recomiendo que conduzcas un vehiculo o manejes maquinaria sin poner toda tu atención consciente en lo que haces. Aclaro que solo te estoy dando un ejemplo del fenómeno conocido como hipnosis de la carretera.

El funcionamiento de la mente se puede resumir de la siguiente forma. La parte consciente soy yo dándome cuenta. La parte subconsciente también soy

yo pero no me doy cuenta consciente. Aunque en algún nivel de mi mente si me doy cuenta de lo que no me doy cuenta.

La mente subconsciente asocia estímulos con conductas y estas conductas pueden llegar a ser bastante complicadas como conducir un vehículo, surfear o jugar tennis. Si eres bueno en la práctica de algún deporte te habrás dado cuenta que cuando mejor te desempeñas es cuando eres una sola pieza en movimiento, mente y cuerpo. En esas ocasiones es cuando la parte subconsciente **toma las riendas**.

Pero cuando peor juegas es cuando tu mente consciente se encuentra interfiriendo, tratando de dirigir la acción. En este caso todo lo que obtienes es estresarte. Pierdes tiempo y energía pensando en lugar de estar actuando. Te estresas porque no puedes y mientras **más tratas menos puedes**.

Cada vez que aparece un estímulo relevante para la parte subconsciente de la mente ella responde con una conducta específica como respuesta para dicho estímulo. A esto es a lo que llamamos automatismos. Cada vez que actuamos de forma automática la mente subconsciente se esta encargando de la conducta. En general todas las conductas aprendidas se convierten en procesos subconscientes o automatismos, como caminar, vestirse, practicar un deporte, firmar documentos, etcétera. Estas son las conductas que podemos hacer “con los ojos cerrados” sin darnos cuenta de como las realizamos.

Senderos de la Adicción

Al nacer solo conocemos el miedo a caer y el miedo a los ruidos fuertes, todo lo demás es aprendido. Desde el primer momento en que tomamos consciencia comenzamos a aprender y a adaptarnos al medio ambiente.

Una de las estrategias que usamos para aprender es la de modelar la conducta de las personas que admiramos. Este proceso de aprendizaje lo compartimos con la mayoría de los animales. Al imitar el comportamiento de las personas que admiramos nos volvemos un poco más como ellos. De esta manera aprendemos a ver las cosas como pensamos que nuestro modelos las ven. Esto quiere decir que si nos comportamos como ellos, pensamos que adquirimos las mismas cualidades que encontramos en ellos.

Si nuestro modelo fuma, al modelar su conducta nosotros incluimos el fumar. Esta es una de las asociaciones más fuertes que nos ligan con el cigarro y hace muy difícil el dejar de fumar porque nuestra mente cree que va a perder esa parte de su identidad si deja de fumar.

Esto es solo una idea más. Tu eres tu. **No eres tu conducta.** Tu fumas pero eso no te convierte en *el fumador*, porque cuando tu quieras puedes transformarte en *el no fumador*. No importa lo que hagas, tu siempre seguirás siendo tu mismo, si quieres te puedes etiquetar pero estas etiquetas siempre serán **superficiales y temporales**, porque tu eres un ser mucho más complejo que la definición que te da una simple etiqueta.

El fumar es una conducta aprendida que se convirtió en un proceso subconsciente. Debes de recordar que viviste muchos años de tu vida sin fumar y no lo necesitabas. Podías hacer y sentir cosas sin buscar el apoyo de el cigarro. El cigarro simplemente no era una parte de tu vida.

Hasta que llegó el momento en el que decidiste que tenias que fumar y te pusiste a practicar (a veces por años). Probablemente mientras lo hacías imitabas la manera como tomaba el cigarro y la manera que tenía de fumar tu modelo. Al final conseguiste que tu cuerpo aceptara el humo sin hacerte toser o sentir nauseas y mareos. Con tu práctica regular lograste convertir el acto de fumar en un proceso subconsciente.

Parte del procedimiento que seguiste para adaptarte a fumar fue así: Voluntariamente fumabas a pesar de que te hacia sentir enfermo. Tu cuerpo se resistía, no quería, mucho menos te lo pedía pero tantas veces se repitió el

mismo ejercicio que al final te acostumbraste a fumar y le encontraste el gusto.

Después se transformó en una conducta subconsciente. Te acostumbraste al cigarro de tal modo que ahora tu mente te recuerda que fumes **y es tu mente**, no la nicotina la que te provoca el ansia de fumar.

Por eso ahora cada vez que tratas de dejar de fumar usando tu fuerza de voluntad, que es una cualidad de la parte consciente de tu mente, lo que haces es comenzar una guerra civil dentro de ti. Quieres imponer tu voluntad a un proceso subconsciente que ya está condicionado o sea que es automático. Regresamos al concepto de la atención y de la energía. Mientras más atención le pones más haces crecer la idea de fumar y más difícil vuelves todo el proceso para dejar de fumar.

¿Recuerdas como no tolerabas la nicotina? ¿Sabías que **la nicotina es un veneno** neurotóxico? Una cucharada de esta sustancia es suficiente para producir la muerte. Por eso tu cuerpo hizo que te sintieras enfermo. Solo quería advertirte del peligro.

La historia que tu tienes con el cigarro puede parecerse a la de Juan o ser totalmente distinta, pero lo que sí es seguro es que tuviste que practicar durante un tiempo antes de comenzar a fumar diariamente y todavía tuvo que pasar otro poco de tiempo mientras fuiste aumentando el consumo gradualmente. Hoy casi no puedes recordar como era tu vida sin el cigarro.

Recuerda ahora, como viviste muchos años sin fumar y recuerda como no te hacía falta.

Poco a poco el fumar se convierte en algo natural y de tanto repetirlo se forma un reflejo condicionado y las asociaciones son creadas. Por ejemplo, cuando fumas después de comer o beber. Tu mente asocia el placer y confort que dan las sensaciones de comer y beber con el acto de fumar. No te olvides que la nicotina es un estimulante y cuando tu fumas se producen cambios químicos en tu organismo, entre ellos se **estimula la transmisión de los impulsos nerviosos**. Por eso es tan fácil asociar los estímulos a la nicotina ya que ella sirve como amplificador.

Cuando te encuentras muy alterado o nervioso y te pones a fumar tu mente también crea una asociación entre tu conducta de aspirar profundamente el humo con el **reflejo de relajación** que se produce naturalmente cuando respiras profundamente.

La nicotina es un estimulante y los estimulantes no sirven para tranquilizarnos. Lo que me recuerda que muchos fumadores afirman que el cigarro **los tranquiliza** cuando están excitados pero que también los mantiene

despiertos. Como tu sabes jamás ha existido una sustancia que produzca dos estados emocionales opuestos. Es por eso que te puedes dar cuenta que la dependencia más fuerte con el cigarro es psicológica y no física. El poder que el cigarro tiene sobre nosotros, es producto de nuestros pensamientos.

De que otra manera se puede explicar que existan fumadores que abandonan el cigarro por años y de pronto caen de nuevo en el hábito de fumar. Sabemos que la nicotina abandona el organismo en 72 horas. Esto quiere decir que en tres días ya te encuentras libre de nicotina, ¿Como es posible que años después recaigan estas personas? ¿Que es lo que los hace regresar al viejo hábito? Seguramente lo que los hace regresar al hábito de fumar son las asociaciones psicológicas que quedaron sin resolver y la presencia de un estímulo fuerte en el momento adecuado que hace despertar la vieja conducta.

Perros de Pavlov

La teoría es que la abstinencia de nicotina produce cierta angustia y ansiedad además de algunos efectos físicos. Como en el ejemplo de como te sientes cuando quieres fumar pero no encuentras con que encender tu cigarro, mientras más atención pones, más energía le das a esa angustia y más la haces crecer. La mente asocia estas sensaciones de angustia y ansiedad **con los estímulos** que dan el antojo de fumar y no con la **falta de nicotina en el organismo**. De la misma manera como sucede con los perros de Pavlov y la campana.

Si recuerdas Iván Pavlov era un fisiólogo de principios del siglo veinte que estudiaba las glándulas digestivas y realizó experimentos con perros para estudiar la producción de saliva de las glándulas cuando eran estimuladas. Para conseguirlo les inserto unas cánulas de vidrio en las glándulas salivales. De este modo podía ver el momento que las glándulas producían saliva.

Les mostraba el alimento a los perros para estimular la producción de saliva y al mismo tiempo les avisaba haciendo sonar una campana. Después de cientos de intentos se dio cuenta de que los perros comenzaban a salivar al momento de escuchar el sonido de la campana **aunque los alimentos no estuvieran presentes**.

Pavlov se dio cuenta de que podía controlar un proceso inconsciente como es producir saliva si lo asociaba con un estímulo, en este caso la campana. Así nació el concepto del estímulo condicionado.

Por eso cada vez que **algo** te estimula a fumar sientes las mismas emociones y efectos físicos que produce la abstinencia de nicotina. Aunque tu nivel de nicotina esté normal.

El estímulo que te produce estos antojos dispara todas las sensaciones desagradables que tienes cuando no lo obedeces y **no es** la falta de nicotina la que los provoca.

El fumador aprende a sentir angustia y ansiedad al aparecer cualquier estímulo asociado con el fumar. El estímulo puede ser cualquier cosa que por asociación dispare el antojo. Sentirte nervioso, aburrido, comer algo, un saborcito especial en la boca, etcétera, etcétera.

Pero no es la necesidad de aumentar los niveles de nicotina. Esto explica porque algunas personas comienzan a sufrir los síntomas de abstinencia con

sólo pensar que van a dejar de fumar y porque otras fuman en rachas que les llegan a producir dolor de cabeza y otros síntomas que les informan que su organismo ya está saturado de nicotina.

En cambio existen personas que abandonan el cigarro sin hacer un gran esfuerzo. Aunque la mayoría de estas personas, dejan de fumar como consecuencia de un susto que les da un padecimiento grave, ya sea en ellos o en una persona cercana. La sorpresa los hace cuestionar sus opciones y optan por vivir.

Al momento que lo deciden su mente los ayuda olvidando los condicionamientos. Estas personas dejan de sufrir de antojos o los superan con más facilidad que las personas que no cuentan con el apoyo de la parte subconsciente de la mente para dejar de fumar.

Las sensaciones que asocia el fumador con el deseo de fumar provocan que le de miedo alejarse del cigarro, este miedo lo impulsa a mantener una existencia de cigarros que le garantice lo más posible que no va a pasar por el sufrimiento de querer fumar y no tener cigarros.

Sin embargo este mismo fumador se puede subir a un avión y no volver a fumar en 10 horas sin ningún problema. Si el fumador tiene esta capacidad para abstenerse sin consecuencias. ¿Puedes imaginar como sería para ti si pudieras aprender a mantener la misma actitud mental para dejar de fumar?

Antes de terminar esta sección me gustaría aprovechar una última reflexión sobre lo que platicamos al principio y que trata de el proceso para aprender por medio de la imitación de la conducta de aquellas personas que admiramos y queremos.

¿Te has puesto a pensar si hay alguna persona en tu vida a la que tu le sirvas de modelo? Piensa en las personas que te quieren y que siguen tu ejemplo porque desean aprender a vivir como tu. Si en tu vida existe alguien así toma consciencia en este momento de lo que representa esa responsabilidad.

Consecuencias de Respirar

Hay muchas cosas cotidianas que por su sencillez, por que siempre están presentes y forman parte de nuestro día a día de todos los días nos parece que siempre van a estar ahí para nosotros sin importar lo que hagamos ni que tanto abusemos de ellas.

Como a tantas personas también a nosotros se nos han olvidado las cosas que son verdaderamente importantes en nuestra vida. Como esa conexión que tenemos con la energía vital que nos ayuda a permanecer vivos y que se llama respiración.

Conozco a una persona que padece de asma y tal vez por su problema el piense más en estas cosas que yo. Pero una vez me dijo algo que me asombró porque yo jamás lo había pensado así, a pesar de lo cierto que es.

El me dijo: “La primera cosa que hacemos al nacer es respirar. El doctor provoca este reflejo con una nalgada y en ese momento todos saben que el niño esta vivo.

La última cosa que vamos a hacer antes de morir es respirar y al no repetirse esta respiración todos saben que hemos muerto”. Esto quiere decir que permanecer vivo se resume a continuar **respirando de manera ininterrumpida**.

Sin embargo los fumadores no quieren pensar o no se dan cuenta de que su capacidad para disfrutar de la vida está directamente ligada a su salud pulmonar.

¿A quien le gustaría vivir sus últimos años como espectador de la vida, sin poder participar de ella? Porque el tanque de oxígeno no te da una gran libertad de acción, no puedes alejarte mucho de el y tu poca capacidad pulmonar te impide cualquier actividad, así que ni siquiera puedes caminar, mucho menos jugar y compartir tu tiempo con la familia. Esto es si llegas con el corazón sano y sin cáncer.

Nosotros como fumadores dejamos todas estas consecuencias para el futuro y además nos parece que ese futuro nunca nos va a llegar a nosotros, preferimos olvidar que ese **es el futuro para todos los fumadores** con más de 20 años de experiencia. A veces el futuro nos alcanza antes y un accidente o una enfermedad pueden desencadenar este trágico futuro. Más de diez años fumando aumentan tus probabilidades.

Pero lo bueno es que nuestro cuerpo es una obra maestra y es capaz de reponer tantos años de abuso y maltrato en un período relativamente corto. A partir de los cinco años de haber dejado de fumar el riesgo de padecer cáncer pulmonar disminuye al 50% y después de 10 años el riesgo es casi el mismo al que tiene una persona que nunca ha fumado.

El problema está en dejar de fumar cuando el daño ya está hecho y a pesar de lo maravilloso que es nuestro cuerpo cuando ya existe un daño grave es muy difícil, aunque **no imposible de superar**. Nada es imposible si tu lo crees así.

Nadie sabe cuando va a padecer una enfermedad que dispare las peores consecuencias de haber fumado o tener un accidente que reduzca su capacidad pulmonar.

Es por eso que ahora. Este momento, es el mejor momento que tienes para dejar de fumar.

Segunda Parte

El Primer Paso

Con nuestro sistema para **dejar de fumar sin querer** vas a dejar que la parte subconsciente de tu mente haga lo que mejor sabe hacer. Mientras tanto la parte consciente va a seguir cada uno de los pasos del programa.

Comienza llevando un control de los cigarros que fumas. Para poder hacerlo necesitas bolsas para sándwich con cierre hermético del tipo de zip-lock. Una libreta pequeña que puedas cargar junto con los cigarros y un lápiz o bolígrafo.

Además necesitas pasar tus anotaciones a un diario. De acuerdo a tu gusto si quieres puedes usar un cuaderno o llevar un diario digital.

Acceso a Internet para que puedas descargar todos los extras que te incluyo como bono de este programa.

Y lo más importante. Tienes que practicar **todos** los ejercicios.

Si quieres tener acceso a todos los extras que incluye este libro, envía por correo electrónico tu recibo de compra al siguiente correo: libro@dejardefumarendoshoras.com

Los Pilares Del Programa

Este programa tiene como fundamento la idea de que toda conducta no importa lo nefasta que sea, tiene una finalidad positiva. Con esto te quiero decir que tu al fumar no lo haces con intención de enfermarte y morir sino que fumas para sentir las cosas buenas y positivas **que tu crees** que te da el cigarro.

Por eso este programa esta diseñado para preservar todas las cosas buenas que recibes del fumar pero deja a tu mente subconsciente la libertad para que busque, encuentre y escoja alternativas más sanas que el fumar. Como respirar hondo y disfrutar la sensación de llenar de aire los pulmones.

Nuestro sistema va a entrenar a tu mente para que aprenda a encontrar alternativas más sanas que cumplan con los mismos objetivos que le atribuyes a el cigarro.

La mente tiene muchísimos recursos pero nosotros la limitamos con nuestras ideas y creencias.

Es por eso que en este libro vas a encontrar las pequeñas tareas, una serie de ejercicios que tienes que practicar y unas grabaciones para escuchar mientras te quedas dormido. Estas prácticas van a ir condicionando tu mente sin que importen tus ideas, lo que tu pienses o en lo que tu creas. Todo lo que tienes que hacer es seguir fumando y cumplir con todas las pequeñas tareas y si eres constante y cumples con todas las pequeñas tareas, dentro de muy poco tiempo vas a tomar un cigarro como si fueras a fumar y después de mirarlo lo vas a devolver intacto a la bolsa de plástico. Mientras te inunda una alegría desacostumbrada.

La razón principal para recomendarte que no te preocupes por ningún aspecto del dejar de fumar es que no queremos que te angustie o preocupe la idea de abandonar el cigarro. Probablemente para ahorita ya te hayas dado cuenta de la importancia que tiene el no poner atención en los pensamientos desagradables. Lo importante que es dejarlos sin energía.

Vas a realizar todas las tareas que te voy a sugerir y las vas a practicar y no te vas a preocupar con ideas como ¿estará funcionando el sistema? o ¿deveras lo voy a dejar? Solo vas a practicar tus tareas como si fueran tu obligación, **sin esperar nada** a cambio, por un momento te olvidas de tus razones y practicas con la certeza de que si realizas tus pequeñas tareas

diligentemente de pronto abandonarás **el cigarro sin querer**.

Así como te entrenaste durante mucho tiempo para fumar, de la misma forma vamos a comenzar tu entrenamiento para que dejes de fumar. Tu mente comenzará a asociar buenas ideas y emociones con la idea de no fumar y todo lo desagradable con el hecho de fumar.

Para conseguirlo te tienes que someter a una serie de rutinas o pequeñas tareas que no vas a dejar de hacer hasta que abandones el cigarro, te voy a enseñar unos ejercicios con el pensamiento, también vamos a usar afirmaciones y sugerencias además de escuchar una inducción hipnótica antes de dormir.

Este sistema es lo más completo que hay para dejar de fumar. Nos enfocamos en entrenar los tres aspectos principales donde reside el hábito. La adicción mental sustentada por los pensamientos. La adicción emocional sostenida por los poderes que le atribuimos al cigarro y la adicción física.

A pesar de que no vas a tener que enfrentar los malestares de la abstinencia, vas a tener mucho trabajo, recuerda que no fue tan fácil para ti comenzar a fumar.

Pero ahora que sabes como puedes conseguir todo lo que quieres va a ser más fácil que nunca **dejar de fumar sin querer**, recuerda el que persevera alcanza. Y no hay nada en este mundo que no puedas conseguir o lograr si así lo quieres. Todo lo que necesitas es querer lograrlo y estar decidido a hacer todo lo que se necesite hacer. Nada más.

Aprender a Ver

Toda la información que recibimos del medio ambiente, nos llega a través de nuestros sentidos. Ellos son como nuestras ventanas y el único contacto que tenemos con la realidad. Nuestros sentidos reciben información sensorial que se transforma en impulsos electro químicos, que se transmiten por el sistema nervioso hasta alcanzar el cerebro que se encarga de interpretar los impulsos. La mente recibe esta información la filtra y fabrica una **representación interna**. Esto quiere decir que tu mente fabrica pensamientos con la imagen, el sonido, el olor, el sabor o las sensaciones que tu crees que constituyen la realidad.

Según Alfred Korzybski en su libro “Science And Sanity” lo que imaginamos como la realidad es solamente **una representación personal** que nos hacemos y no la realidad objetiva. Es el mapa pero no es el terreno. Aceptar esta representación en lugar de la realidad es como querer comerse el menú del restaurante en lugar de la comida.

Una persona puede crearse su propia realidad basada en sus experiencias personales, sus creencias, valores y recuerdos. Esta persona interpreta y filtra la información que recibe. En otras palabras **personaliza la experiencia**. Lo hace usando ciertos filtros de su mente que le sirven para determinar como aprovechar y que hacer con la información. Puede ignorarla, de hecho la mayor parte de la información es ignorada por la mente **consciente**.

Cuando esta persona describe su realidad las palabras que usa para explicarla describen **la percepción personal** que tiene de la realidad pero sus palabras no explican la realidad que lo rodea.

Tu mente se encarga de escoger de entre todos los estímulos que percibes los más importantes para ti. Cada vez que les pones atención tomas consciencia de ellos.

¿Alguna vez te ha pasado que te pones a buscar algo que no encuentras y cuando cambian tus emociones encuentras el objeto precisamente enfrente de ti? Si creyéramos en duendes no dudaríamos en culparlos. Pero la realidad es muy distinta.

Lo que no te deja encontrar el objeto, son tus pensamientos que bloquean tu percepción, por ejemplo si tu realmente crees que cada vez que tienes *muchas ganas* de fumar no vas a poder encontrar el encendedor. Esta idea mantiene a

tu mente consciente distraída y no la deja poner atención en el encendedor, aún cuando lo mires no lo vas a ver, hasta que tus ganas de fumar disminuyen y dejan que tu mente se libere y pueda concentrarse en recordar adonde lo dejaste la última vez que lo usaste. A este fenómeno se le conoce en hipnosis como alucinación negativa.

Todo el tiempo tu mente esta siendo bombardeada con más de dos millones de bits de información por segundo, pero solo aquella información que tu consideras importante ocupa tu atención consciente.

La mente consciente tiene una serie de filtros que le permiten escoger de entre toda la información la que considera más relevante.

Como sabemos la mente consciente es capaz de manejar de 5 a 9 asuntos al mismo tiempo, pero solo puede concentrarse en uno solo. Esto deja afuera mucha información acerca de la realidad.

Con la información que recibes de tus sentidos formas los pensamientos. Como son procesos inconscientes muchas personas no se dan cuenta de que cosas son los pensamientos.

Pensamos de la misma manera como recibimos la información del ambiente. Nos hacemos películas con imágenes, sonido, texturas, olores y sabores. Depende de cada persona como prefiere representar la realidad dentro de ella. La mayoría preferimos usar imágenes, palabras (sonido) y emociones.

Cada uno de nosotros con esta escasa información fabrica una representación de la realidad. Aunque esta representación no incluya todo lo que hay y todo lo que sucede, para nosotros representa toda nuestra realidad.

Las cosas que te rodean no existen hasta que tu tomas consciencia de ellas y es entonces cuando tu les das existencia. Nada tiene significado todo el tiempo. Solo mientras le pones atención para nombrarlo. Solo en ese momento tiene significado.

Adonde mandas tu atención mandas tu energía.

¿Te puedo hacer una pregunta? Tomate un minuto para contestar. ¿No encuentras extraña esa sensación en la planta de tu pie?

Se siente un poco diferente a la del otro pie. ¿No es cierto?

Antes de que lo mencionara no habías sentido nada. No existía la sensación. Tal vez siempre existió pero no eras consciente de ella, tal vez la creaste al poner tu atención en ella. ¿Quién sabe?

Con los pensamientos nos hacemos una representación de la realidad. Si yo te pregunto ¿Como puedo llegar a tu casa desde aquí?, tu vas a mirar

adentro de ti mismo y vas a imaginar la ruta que me lleva a tu casa. Recuerda que cada vez que pensamos lo hacemos de tres maneras. Básicamente creamos imágenes y películas mentales, hablamos con nosotros mismos y sentimos emociones. La mayoría de las personas imaginamos de la misma manera como nos representamos la realidad y con esa información nos fabricamos una película o sea el pensamiento. Imagina como pensabas antes de aprender a hablar.

El lenguaje es la parte más importante del proceso de pensar nos permite ponerle nombre a las cosas. Pensar también es escuchar una vocecita adentro de nosotros que describe las cosas, hace preguntas y da ordenes. Me imagino que igual que la mayoría de las personas tu tienes un voz interior que te habla todo el tiempo. Esta vocecita puede ser un gran obstáculo para tu superación o puede ser de gran ayuda si la pones a trabajar en conseguir tus objetivos.

Esa voz interior que tienes, que habla contigo todo el tiempo, a veces lo hace en tonos y con palabras **que tu no** usarías con las demás personas.

En tus pensamientos no te trates como ciudadano de segunda. Tampoco permitas que nadie te trate mal, porque te acostumbras.

Cuando hables de ti **contigo** usa buenos términos. Habla de ti como si ya fueras lo que quieres llegar a ser. Ya vez lo que dicen los gringos “fake it 'till you make it”, finge hasta que lo hagas real.

Tu puedes controlar el tono de tu voz interior, si la forma como te hablas te hace sentir emociones desagradables imagina que te hablas con la voz de algún personaje que no puedas tomar en serio como la voz de Mickey Mouse o cualquier otra figura de las caricaturas. En el paquete de bonos extras vas a encontrar un audio que contiene el ejercicio para que puedas hacerlo.

Ahora ya puedes darte cuenta de que tu vida es como tu la has pensado, tu vida representa lo que siempre has creído de ti y de la sociedad. Con tus pensamientos tu has creado la realidad en la que vives. Tienes lo que crees que debes de tener y no tienes lo que tu crees que no es para ti.

Tus pensamientos siempre van a estar ahí contigo, positivos o no. Controla su contenido hazlos trabajar en tus proyectos **y cambia** tu realidad.

Recuerda que una mentira repetida muchas veces la puedes convertir en una verdad.

En los programas que usan sugerencias siempre recomiendan muchas repeticiones de las sugerencias para obtener resultados. A más repeticiones más rápido el cambio. Aquí es donde tu voz interior te puede ayudar.

Una parte importante de la Programación Neuro Lingüística es el uso del

lenguaje. La palabra es pura magia te puede encerrar y limitar o te puede liberar y llevar al universo de posibilidades.

Las palabras que nos decimos en nuestros pensamientos forman una parte muy importante en la manera como vemos a la realidad. Si puedes aprender a controlar estos pensamientos y aprender a usar las palabras **para encontrar más opciones** en lugar de barreras vas a tener más control sobre tu realidad. Porque las palabras tienen poder.

“Igual como la fuente surge del manantial oculto, la vida del hombre fluye desde los rincones secretos de su corazón.”

Out from the heart. James Allen.

Parafraseando “... la vida del hombre fluye desde los pensamientos secretos de su mente”.

Recuerda que constantemente creamos nuestra realidad con los pensamientos.

Mi papá acostumbraba decir que si repites una mentira muchas veces acabas por creerla. Te puedes imaginar a tu voz interior diciendo solo las cosas que necesitas escuchar. Una y otra vez, hasta que estas ideas comienzan a parecer verdaderas, hasta que las **conviertes** en realidad. Sería como magia ¿no te parece?

Por esta razón vamos a trabajar con los pensamientos. Vas a crear los pensamientos que necesitas repetirte. Cada vez que estés despierto en tu estado normal de conciencia **esa voz interna te va a repetir** todas las sugerencias que necesites escuchar, para programar tus pensamientos.

Es muy fácil poder programar esas sugerencias, lo importante es que elimines primero todos los pensamientos desagradables para que después los puedas reemplazar con las afirmaciones que necesitas escuchar, no importa lo irreales o ridículas que sean siempre que sean positivas y tengan una buena carga emocional. Por ejemplo, te puedes decir; ahora que ya abandoné el cigarro estoy corriendo en el maratón de Palencia. Y deja que tu voz interna lo repita y lo repita.

El control del pensamiento comienza eliminando los pensamientos desagradables. Por eso ahora te voy a enseñar la técnica que vas a usar para poner a tus pensamientos “En Pausa”.

Ejercicio En Pausa

Si quieres aprender rápida y fácilmente a cancelar los pensamientos desagradables, prueba el siguiente ejercicio. Yo lo llamo “En Pausa”

Primero vas a contar del uno al diez pero sin expulsar aire mientras los dices. Esto quiere decir que formas las palabras como si las estuvieras diciendo pero como no pasa aire por tus cuerdas vocales tus palabras salen sin sonido. Repite varias veces este ejercicio hasta que puedas recordar como se siente tener la *intención* de pronunciar pero sin que escape ningún sonido.

Muy bien, ahora aplica esa misma sensación a tus pensamientos. Date cuenta como cuando pones a los pensamientos “En Pausa” no los puedes pensar. Se quedan sin energía como se quedan tus palabras en la garganta sin aire.

Usa esta técnica para suprimir los pensamientos que no te ayuden, que no te hagan avanzar, esos pensamientos que nada más son un desperdicio de tiempo y energía. Piénsalos sin aire y cancela su energía.

Esta técnica es el primer paso para el control efectivo de los pensamientos, sólo necesitas reconocer la clase de contenido que no quieres en tu mente y lo pones en pausa.

Si te detienes a considerar un poquito estas ideas te das cuenta de que esta habilidad te puede ayudar en muchas otras áreas de tu vida y no solamente en dejar de fumar.

Practica constantemente para que tu mente aprenda a hacerlo de forma automática.

Tres Pasos Para Cambiar El Contenido De Tus Pensamientos

1. Si tu pensamiento no es parte de la solución, es parte del problema. Analiza el contenido del pensamiento. ¿Es negativo? ¿Te hace dudar? ¿Te aleja del objetivo? ¿Sólo sirve para perder el tiempo? Tu sabes como se siente un pensamiento negativo. Cada vez que detectes el contenido de un pensamiento que no te sirve lo pones en “Pausa” **sin reaccionar** (para que no le des energía). No lo pienses. No lo sientas. No le pongas atención. Ponlo “En Pausa” como las palabras sin sonido y en un instante tu mente se va a encontrar libre de esos pensamientos.
2. A continuación, vas a enfocar tu pensamiento en la sugestión que quieres usar ese día. También si quieres puedes imaginar que estas

viendo una película usando todos los sentidos que te resulte cómodo manejar, no nada más la vista y el oído. Por ejemplo si tu sugestión es correr en un maratón. Imagina que vas corriendo por una autopista cerca del mar, sientes la temperatura del aire en tu cuerpo y el asfalto firme bajo tus suelas, hueles al mar en la brisa mientras escuchas como rompen las olas en la playa. O puedes repetir tu sugestión como si fuera un mantra.

Un poco más adelante te voy a dar las instrucciones para que puedas escribir tus propias sugerencias y afirmaciones personalizadas.

3. Por último debes de agradecer a tu mente por darte este momento de consciencia consciente. Darle las gracias por el discernimiento que tienes para identificar y detener al pensamiento negativo.

Toma este ejemplo. Imagina que vas a hacer alguna de las pequeñas tareas y en ese momento te das cuenta que quieres pensar algo del estilo de “ay, que flojera y si no lo...” En ese momento cuando te das cuenta de la existencia del pensamiento desagradable lo pones en pausa. Después lo sustituyes con la sugestión que tienes preparada para el día y al final le agradeces a tu mente el permitir que te dieras cuenta.

Tu Compromiso y Las Pequeñas Tareas

Antes de comprometerte quiero que medites si te vas a atrever a seguir el programa porque el te va a ayudar a dejar de fumar. Este programa te ayudara para que lo logres. No importa lo que tu creas. Nada más tienes que **querer cumplir con el programa**. Si no, no va a funcionar.

Te recomiendo que te des una idea de lo que es el programa antes de que te comprometas a nada.

Con estos ejercicios vamos a aprender mucho de tu relación con el tabaco. Primero tomando conciencia de todo lo relacionado con tu hábito.

Es importante que sigas estas instrucciones sin desviarte, porque ya sabes **que cada vez que tu piensas y trabajas** en cada una de las pequeñas tareas que tienes que realizar, te vas dando cuenta de que **adentro de ti** algo esta siendo cambiado.

Yo no sé si podrás darte cuenta de este cambio ahora o más tarde y lo sorprendido que te sentirás. Pero eso en realidad, ahora no importa. Lo que si importa es que tu te sientas muy motivado. Y realices a conciencia cada una de las pequeñas tareas. Porque tu **mente también** estará trabajando en sus propias tareas en un segundo plano para que tu abandones muy pronto el cigarro sin molestias.

El éxito depende de tu convicción para cumplir con el programa. Solo existen dos maneras para producir el cambio. Algo nuevo entra en tu vida o algo nuevo sale de adentro de ti.

Recuerda que si siempre haces las cosas de la misma manera, siempre obtendrás los mismos resultados.

No te engañes y por última vez acepta tu decisión con plena conciencia. Porque puedes pensar que deseas alejarte de el cigarro y al mismo tiempo creer que el cigarro permanecerá contigo y que en el futuro se volverán a encontrar o de alguna manera dejarás de fumar y al mismo tiempo podrás continuar fumando. Ya lo sé, suena totalmente irracional.

Lo importante ahora, es que tu aceptes y estés totalmente convencido de que en **tu futuro** el cigarro ya no puede existir. Si te decides a seguir el programa ahora, es teniendo bien claro que cuando dejes de fumar, el cigarro se quedará en el pasado y no te acompañará nunca más.

Si quieres continuar es porque estas completamente convencido de que el

cigarro tiene que salir de tu vida. **Para siempre.**

Y una vez que lo dejes no volverás a pensar en el. Cuando tu lo olvides, igual como has olvidado tantas cosas desagradables, para ti va a ser muy fácil. En tu vida diaria encontrarás tantas recompensas que ya no podrás extrañarlo.

Si ahora ya estas decidido, este es el mejor momento para comenzar el programa. Piensa que va en serio y que no lo vas a abandonar a la mitad. Lo vas a seguir hasta que **dejes de fumar sin querer.**

Conscientemente no te vas a preocupar por dejar de fumar pero si de realizar todas las pequeñas tareas todos los días, porque ellas te van a ir entrenando para que **dejes de fumar sin querer.**

Tercera Parte

Describiendo el Sistema

Este programa para el abandono del cigarro esta basado en técnicas y ejercicios de Programación Neuro Linguística. El hábito de fumar involucra a toda tu persona. Existe una adicción física pero también existe la adicción emocional y la psicológica es por eso que nos vamos a enfocar en los tres aspectos hasta conseguir que el abandono sea natural y salga desde adentro de ti como un resultado y no como una imposición.

Aquí vas a encontrar las direcciones que van a guiar tu travesía durante este período de abandono del cigarro. Todo lo que puede hacer este libro por ti es estar presente y mostrarte la dirección que debes de seguir pero tu eres el que debe de tomar acción y mantener el curso hasta que alcances tu destino.

Por eso, ahora, debes de decidir seriamente si te quieres alejar de el cigarro de una vez por todas y no volver a fumar sin importar la razón. Realmente piensa en esto. Si estas decidido vas a comenzar a practicar todos los ejercicios que este método te vaya indicando y no lo dejarás de hacer hasta que abandones el cigarro y cuando al fin dejes de fumar lo harás para siempre y aunque tengas curiosidad por recordar como sabe el cigarro o por saber si puedes fumar solo uno con la excusa de que vas a poder detenerte cuando quieras, no lo vas a hacer. La nicotina ya te atrapó una vez y un solo cigarro es suficiente para hacerte perder todo el trabajo.

Piensa que una persona que no fuma, jamás pierde el tiempo pensando en el cigarro. El cigarro pertenece al pasado y lo bueno del pasado es que ya pasó. Lo bueno de el momento presente es que siempre puede sorprenderte mostrando conductas novedosas, siempre puedes vivir diferente. Así que ya sabes el tabaco se va a quedar a un lado, en el pasado y tu vas a continuar viviendo y disfrutando de tu vida sanamente.

Nuestro programa comienza con las **pequeñas tareas** y contigo anotando cada cigarro que te fumas. Tienes que llevar el registro exacto de cada uno. Si crees que es mucho pedir no intentes seguir con el programa, porque esto es algo que vas a tener que hacer hasta que dejes de fumar, si no puedes anotar la información que te pido antes de encender cada cigarro, el sistema no va a funcionar. No es lo mismo si lo haces después recordando los cigarros que fumaste.

Para que el sistema funcione tienes que interrumpir el proceso automático

de fumar. Romper con la conducta acostumbrada cada vez que se presente.

En el momento que quieres encender un cigarro se dispara toda una secuencia de acciones subconscientes, si interrumpimos su desarrollo podemos crear el espacio para las nuevas asociaciones en las nuevas secuencias.

Las pequeñas tareas te dan toda la información que necesitas conocer. El registro de cada cigarro que fumas te hace consciente de muchos detalles que actualmente no conoces de tu hábito, además de romper la manera automática como fumas haciéndote más consciente de cada cigarro que te fumas.

Diario

Entre los materiales que vas a necesitar para poder seguir con el programa requieres un medio que te permita escribir, por eso puedes usar un cuaderno que vas a utilizar como diario. Si quieres puedes hacerlo de forma digital en tu computadora.

Media hora antes de dormirte vas a llenar el reporte de cigarros fumados. Escribir el suceso más importante del día y las tres sugerencias o afirmaciones.

Estas sugerencias las vas a repetir mientras te quedas dormido, el audio llamado nocturno te va a pedir que las repitas hasta quedarte dormido. Estas sugerencias también las vas a repetir durante todo el día siguiente.

Además, si quieres puedes anotar ideas y proyectos, como en un verdadero diario. Aunque esto no sea parte del programa si lo haces lo complementas. El registro de cada cigarro que fumas y tus anotaciones en el diario constituyen lo que yo llamo las pequeñas tareas.

Los Archivos de Audio

Siguen los ejercicios mentales que vas a poder practicar con los audios. Estos ejercicios te van a ayudar para que cambies el significado de los pensamientos, encuentres más opciones y en general van a ayudarte a crear una vida más positiva.

Además de encontrar la transcripción aquí en estas páginas, estos audios contienen las instrucciones que necesitas para sacarles el mayor provecho. Los ejercicios de los audios los puedes practicar en el momento del día que

quieras.

Los ejercicios son algunas técnicas de Programación Neuro Lingüística que dan resultados rápidos, solo tienes que seguir todas las indicaciones que te doy y practicarlos en el momento que tu quieras.

Comienza con el audio que se llama "*Deja lo pasado en el pasado.*" para que te acostumbres y así el ejercicio llamado "*Swish*" será más fácil para que practiques además de que es el que más te puede ayudar para que abandones la costumbre de fumar.

El audio titulado "*Nocturno*" lo vas a escuchar por la noche mientras te quedas dormido. Este audio fue diseñado especialmente para ese momento. Contiene sugerencias para que tu mente trabaje con ellas mientras tu duermes. Lo vas a escuchar cada noche hasta que dejes de fumar.

Las Pequeñas Tareas

Registro de Cada Cigarro

Este sistema comienza con cada cigarro que fumas, ellos son los que mantienen en movimiento al sistema. Para poder hacer las pequeñas tareas vas a traer tus cigarros en una bolsa de plástico resellable como las que se usan para los sándwiches. Esto quiere decir que vas a traer todos los cigarrillos que tu creas que vas a necesitar para el día. Los sacas de su cajetilla y los pones en la bolsa resellable. Si usas la boquilla eléctrica en lugar de cigarros, la vas a poner dentro de la bolsa zip-lock. Los vas a acompañar con una libreta pequeña de apuntes del tamaño de una caja de cigarros para que no estorbe y que puedas tener a la mano o puedes conseguir unas tarjetas de 15 por 7 cm. aproximadamente (tarjetas bibliográficas les decíamos en secundaria), y vas a necesitar algo con que escribir. Puedes cargar todo junto dentro de la bolsa. Es muy importante que adonde vayan los cigarros o la boquilla siempre lo hagan acompañados de la libreta y el bolígrafo. Imagina que ese es tu equipo de fumador.

La mejor manera para poder conocer los patrones de tu hábito es la de llevar un registro de cada cigarrillo que te fumas.

1. Vas a anotar la hora y que estas haciendo en ese momento.
2. La razón que tienes para encenderlo. Puedes poner por ejemplo, vi un cigarro y se me antojó, me llegó el olor de un cigarro encendido, después de comer algo me dieron ganas de fumar, etcétera.
3. Además lo vas a calificar con un número del uno al tres para definir su importancia uno es prescindible, dos es importante y tres es muy importante.
4. También vas a anotar la intensidad de tu estado emocional del 1 al 10 siendo 10 lo máximo de intensidad y 1 para el mínimo, si la emoción es positiva le añades una cruz o signo de más antes del número. Si la emoción es negativa el signo que le vas a anotar es el de menos o guión.

Recuerda que estas haciendo todo esto porque tu así lo decidiste, nadie te

obliga, tu eres quien quiere dejar de fumar sin querer.

Bueno, como dicen los gringos “no existe el lunch gratis” todo cuesta y parte del precio que vas a tener que pagar es llevar un registro que refleje la realidad exacta. Cuando tu anotas cada uno de los cigarros que fumas, tal vez te puedas dar cuenta de como tu mente también esta trabajando desde adentro de ti.

Entonces esta claro que a partir de ahora y mientras continúes fumando vas a tener que hacer todo este proceso por cada cigarrillo. ¿Quieres seguir fumando mientras dejas de fumar sin querer? Tienes que llevar un registro fiel, si no tienes tiempo para escribir tampoco lo tienes para fumar.

No te dejes engañar ni seducir. Cada vez que te digas algo que sirva para que te engañes o te mientas a ti mismo. Con ideas o pensamientos del tipo de: “Una vez no es tan importante” “quien se va a enterar” “No pasa nada”. Pon estos pensamientos “En Pausa” y los controlas en tres pasos. Sustituyes el pensamiento por una de las sugerencias que tienes para el día y no te olvides de agradecer la oportunidad que te da tu mente superior al dejarte tomar consciencia de la situación.

¿Te acuerdas que te platiqué que cualquier conducta que repites muchas veces se convierte en un automatismo o sea que se vuelve subconsciente? Pues ¿que crees? esto que haces también y si practicas varias veces tu mente va a aprender a encargarse de los pensamientos desagradables ella sola. Cuando te des cuenta que puedes eliminar cualquier pensamiento desagradable rápidamente, más fácilmente los vas a ir descubriendo y eliminando.

Insisto si no tienes tiempo para anotarlo, no tienes tiempo para fumarlo. Si tu crees que esto que digo no es cierto, no necesitas demostrarlo. Pero no debes de seguir con el programa, porque vas a estar perdiendo el tiempo.

Como ya sabes queremos romper con los automatismos por eso siempre tienes que tener la bolsa bien cerrada, para que cuando quieras fumar no lo hagas de inmediato sino que te tomes un momento para escribir la información de cada cigarro y saques el cigarro o la boquilla de la bolsa y entonces comiences a fumar. Ya sabes que eres una persona libre que no tienes que hacer las cosas por obligación o deber, así que si lo piensas dos veces, puedes rechazar el cigarro en ese momento. Si en realidad no quieres fumar, no tienes por que fumar.

El Resumen Diario

Vas a necesitar un medio para escribir el reporte de los cigarros fumados, el acontecimiento más importante de tu día y las sugerencias o afirmaciones que quieras usar. Para ello puedes usar un cuaderno o un archivo digital. El formato no interesa.

El Diario debe de comenzar con tu compromiso por escrito de cumplir con el programa hasta que abandones el cigarro. En los bonos extras vas a encontrar el cuaderno de “Las Pequeñas Tareas” que incluyo con el programa. Ahí podrás encontrar ejemplos de todo lo que debes de incluir en tu compromiso.

Para que puedas tener acceso a todos los extras que incluye este libro. Envía por correo electrónico tu recibo de compra al siguiente correo: libro@dejardefumarendoshoras.com

Media hora antes de irte a dormir es el momento ideal para que escribas en tu diario el resumen del día, de esta manera mantienes fresca la memoria del día en la mente. Con esta información tu mente puede trabajar mientras tu cuerpo físico duerme.

Soñar es una parte importante en el proceso del aprendizaje. Richard Bandler nos dice en su libro “Guide to trance-formation” que *“...dormir y soñar son un entrenamiento inconsciente. ...la mente inconsciente procesa lo que experimentó durante el día, literalmente practica de manera repetitiva hasta formar un patrón en el nivel neurológico. La calidad de la información y del material son importantes para el proceso del aprendizaje. Si el cerebro no recibe algo específico para trabajar entonces procesará tonterías.”*

Programa de Trabajo

El programa comienza desde que te levantas en la mañana. Para comenzar con el programa ya vas a tener listos los cigarros en su bolsita, lápiz y papel. Teniendo estas herramientas puedes comenzar.

Quieres encender el primer cigarro del día así que los buscas y te acuerdas que los metiste en la bolsa de sándwich y que tienes que anotar cada cigarro en el registro antes de encenderlo. Lo haces. Repites el procedimiento con cada cigarro que enciendes durante todo el día.

Recuerda tienes que anotar la hora del día. Que estas haciendo y la razón que te impulsa por cada cigarro que te fumes. Le asignas el orden de importancia que tiene para ti este cigarro con un número. Calificas la intensidad de tu estado emocional con un número del 1 al 10.

Puedes encontrar ejemplos de todo esto en el cuaderno “Las Pequeñas Tareas” que te incluyo en los bonos extras de este libro.

Ten siempre presente que si tu pensamiento no es parte de la solución, es parte del problema. Pongo en pausa.

Durante el día checa los ejercicios mentales. Puedes practicarlos para que te familiarices con ellos, cuando quieras practicar alguno de ellos procura que sea en un momento en el que nadie te interrumpa ni tengas nada pendiente. De esta manera te puedes concentrar y obtener resultados más rápidos. Mientras **más atención** pones en lo que haces **más energía** tienes para trabajar y lograr resultados.

En la primera parte de tu diario vas a escribir tu compromiso para terminar el programa y lo firmas o si tu diario es digital escribes tus iniciales. Si quieres puedes mandar una copia por e-mail de tu compromiso a tres amigos o familiares explicando que estas en un programa para dejar de fumar y los necesitas como testigos.

Una parte de los bonos extras lo constituye el cuaderno de “Las Pequeñas Tareas” que incluyo con el programa. Ahí tendrás una muestra de la carta compromiso que puedes usar como inspiración o simplemente copiarla. Esto lo vas a hacer en el momento del día que mejor te acomode. La carta compromiso tiene que estar lista antes de que hagas otra anotación en tu diario.

Por la noche media hora antes de que te duermas vas a escribir un resumen de los cigarros fumados ese día, separados por orden de importancia. En

promedio como te sentiste durante todo el día. Nada más el número y el signo. Le agregas un pequeño resumen de las cosas que te gustaría recordar de ese día.

En el cuaderno de “Las Pequeñas Tareas” vas a encontrar un ejemplo de como registrar el día.

Lo último que vas a escribir por la noche en el diario son tres sugerencias o afirmaciones. Las reglas para escribir sugerencias efectivas y poderosas son:

Sugerencias Irresistibles.

1. Las afirmaciones deben de formularse en tiempo presente. “Ahora que ya no fumo soy la persona más feliz que existe”. Si la formulas en tiempo futuro tu mente se va a quedar esperando a que sucedan por el resto de tus días.
2. Evita usar palabras negativas o que impliquen incertidumbre. No vas a decir “no quiero fumar” o “el día que deje de fumar”. Mejor vas a decir “Ya dejé de fumar y ahora soy más atractivo”. Solo ideas positivas no importa si son posibles o no. Voy a compartir un secreto contigo: Para la parte subconsciente de tu mente no existe diferencia entre las cosas reales y las cosas que creas con tu imaginación, para ella son lo mismo. La importancia que tienen se las da la intensidad de la emoción que las acompaña y **no si son posibles**. Por eso escoge afirmaciones que te emocionen y motiven.
3. Mantén las afirmaciones cortas y específicas. Son más fáciles de recordar y actúan rápido en tu subconsciente. No importa lo fantástica que sea tu afirmación, para la mente no hay diferencia.
4. Repite tus afirmaciones cada vez que puedas. Es mejor pensar en ellas que en criticarnos a nosotros mismos o juzgar a los demás.
5. Visualízate como te quieres ver, imagínate viviendo tus afirmaciones. Mientras más claras las representes más carga emocional tendrán.

Recuerda que estas sugerencias son las que te vas repetir en lugar de los pensamientos que no te dejan crecer.

Ejemplos

Abandonar el cigarro es muy fácil, lo dejé sin darme cuenta.
Estoy en el camino de obtener salud ilimitada.
Es extremadamente fácil olvidarme de los cigarros.
Sin tabaco respiro libremente y me siento realmente atractivo.
En mi vida tengo lo que siempre he querido tener, desde que dejé de fumar.
La lista de palabras que enumero a continuación tienen un efecto especial en la mente, porque dan énfasis a tus palabras. Te recomiendo que las utilices cuando construyas tus afirmaciones.

Naturalmente, extremadamente, fácilmente, ilimitado, increíble, inmediato, finalmente, mayoría, listo, infinitamente, continuamente, suavemente, comienza, lento, aún, ahora, usualmente, totalmente, después, rápidamente.

El poder de la sugestión.

Como te mencioné antes el lenguaje es pura magia a nuestro alcance. Por eso las sugestiones construidas con la intención de superarnos son nuestro mejor aliado para acostumbrar a la mente para aceptar nuevas ideas.

Se considera a Emilio Coué como el padre de las sugestiones. El ya aprovechaba el poder del efecto placebo para curar a sus pacientes. Emilio Coué fue psicólogo y farmacéutico, introdujo un nuevo modelo de psicoterapia y auto superación basado en la sugestión. Su frase más famosa dice: "Todos los días, en todos los sentidos estoy cada vez mejor y mejor".

Recomienda que para que funcione la sugestión, antes de dormir vacíes tu mente de otros pensamientos y permanezcas relajado mientras repites muchas veces tu sugestión, él nos sugiere repetirla veinte veces. Para evitar distracciones nos propone tomar un cordel y hacerle veinte nudos para poder contar sin pensar.

Anthony Robbins en su programa "the hour of power" te invita a que salgas a caminar o correr, por lo menos 30 minutos todos los días y mientras lo haces vayas repitiendo tus afirmaciones, como si fuera un cántico. Un hechizo para tu mente.

Otra opción que produce resultados es aprovechar la práctica de algún ejercicio repetitivo, dejas que poco a poco el ritmo de tu actividad controle tu respiración y si recuerdas o piensas en alguna sugestión, ella también toma el ritmo de tu actividad. Si la sigues repitiendo mientras te ejercitas, se hace una tonada, que puedes cantar mientras te ejercitas, entonces puedes llegar al

momento durante el cual tu ya no eres consciente de ti mismo sino que eres puro ritmo. Cuando alcanzas ese momento tus sugerencias son aceptadas fácilmente por tu mente subconsciente.

Los Ejercicios Mentales

Los ejercicios que están incluidos como archivos de audio utilizan algunas de las técnicas de la Programación Neurolingüística. Si los practicas te van a servir para que aprendas a dirigir tu mente para lograr todos los objetivos que te propongas y no solamente dejar de fumar.

Richard Bandler dice que la parte inconsciente de la mente es muy poderosa pero necesita ser guiada. Con estos ejercicios aprenderás a dirigir y tener más control sobre tu mente.

Si has visto películas en el cine y después las ves en la televisión te habrás dado cuenta de que las disfrutas más cuando las ves en el cine, por el tamaño de la imagen y la intensidad de los colores y los sonidos.

Además cuando en la película te quieren presentar la idea de un sueño o de un recuerdo, cambian las cualidades de como presentan una escena, estas cualidades son diferentes a las escenas normales de la película, por eso sabes que no te están presentando un momento normal de la película.

Con la mente pasa igual. Son importantes el color, el tamaño, la distancia y las cualidades de la imagen, así como el volumen y los sonidos. Si estos cambian, también cambia el significado de los pensamientos. Esto quiere decir que cuando cambiamos la forma que tenemos para representar a estos pensamientos cambiamos su intensidad, la manera como los entendemos y como nos afectan. Es por eso que cambia la manera como nos hacen sentir.

Vimos en el capítulo titulado "Aprender A Ver" que tu voz interior en ocasiones te habla con tonos que te hacen sentir mal. Recuerda que cuando te llamas la atención a ti mismo puedes cambiar el sonido de tu voz interior y hablar con una voz diferente, te puedes dar cuenta como con solo cambiar el tipo de voz que usas, cambias la manera como tus pensamientos te hacen sentir. Haz la prueba y usa la voz de un personaje de caricatura.

Ya sabes que la energía que necesita tu mente para provocar todos estos cambios la obtiene de la atención. La energía viaja hacia donde pones tu atención. Por eso tu puedes incrementar la efectividad de estos ejercicios si los practicas en un momento cuando nadie te moleste para que puedas dedicar

toda tu atención a cada ejercicio.

La mente aprende rápidamente y produce los cambios en un instante. Lo tardado es el proceso. El momento cuando se produce el cambio es instantáneo.

De la misma manera como comenzaste a fumar, obligando a tu cuerpo a que se acostumbrara a ese veneno. De igual forma cada cigarro que anotas, cada ejercicio que practicas te acerca a esta libertad que tanto extrañas.

.

Epílogo

Hasta aquí llega este libro. Espero que para ti haya sido una experiencia estimulante y positiva, como lo fue para mí el escribirlo.

Pero aquí no termina nuestro viaje, es tan solo una escala. Cada día que pasamos en este planeta debemos de cumplir con nuestra misión. Todos tenemos una misión, de eso trata nuestra estancia. Además tenemos el compromiso de aprender a disfrutar nuestra vida aquí y ahora, esto solo lo conseguiremos mejorando en todos los aspectos día con día.

Los organismos que siempre sobreviven son los que se adaptan más fácil y rápidamente a las cambiantes condiciones de su medio ambiente.

Nunca estamos de regreso con todo el conocimiento que necesitamos tener. Las condiciones cambian constantemente. Por eso debemos de estar listos para adaptarnos y continuar aprendiendo.

El aprendizaje es la función primaria de la parte subconsciente de la mente. El subconsciente a veces es descrito como una cueva llena de tesoros y especialmente oscura. Tu tienes acceso a todos estos tesoros. Solo debes de tener en cuenta de que a pesar de que la cueva este llena de tesoros tu solo puedes ver aquellos que alcanzas a iluminar con la luz de tu lámpara. Nada más. Esta lámpara es tu mente consciente y solo puede iluminar un área muy pequeña y a veces en la penumbra confundes las cosas.

Por eso te conviene saber por anticipado que es lo que estas buscando y conocer algún proceso que te ayude a encontrarlo fácilmente.

La mayor parte de la gente nunca sale de su casa sin saber antes hacia adonde va. Tampoco sale de viaje sin tener un destino. Pero todos nosotros nos encontramos en el camino de la vida y muchos solo viven, les falta tener una meta a la cual dirigirse. Tal vez piensan que la vida nunca se va a terminar y pueden quedarse otro rato viendo tele.

Tal vez persiguen deseos que no les proporcionan lo que su corazón en realidad les esta pidiendo. Existe tanta confusión, lo que queremos no siempre es lo que necesitamos ¿como se puede llegar a conocer la verdad?

Hay un camino y la Programación Neuro Linguistica posee las técnicas motivacionales para conocer lo que realmente quiere nuestro corazón y además cuenta con todas las herramientas necesarias para conquistar nuestros sueños. También supone que adentro de cada uno de nosotros existe todo el

conocimiento que podemos necesitar para lograrlo y así alcanzar el éxito y la felicidad.

Si quieres tener acceso a todos los extras que incluye este libro, envía por correo electrónico tu recibo de compra al siguiente correo: libro@dejardefumarendoshoras.com

Un Favor

Cambiando un poco el tema Si quieres entrar en contacto conmigo para mí sería un honor conocer tu opinión sobre este programa, acerca del libro, tus resultados o si tienes dudas y preguntas acerca de alguno de los temas que abordo en esta obra, puedes usar el siguiente correo libro@dejardefumarendoshoras.com para comunicarte conmigo.

Quisiera pedirte como favor que si encuentras errores, me lo hagas saber para continuar mejorando este trabajo. No se si sabes que como dueño de este libro tienes derecho a las actualizaciones que se hagan.

Si este libro fue de ayuda por favor deja tu reseña en [Amazon.com](https://www.amazon.com) para que más fumadores encuentren ayuda en estas páginas.

Te agradezco tu interés por este libro para abandonar el cigarro, espero que te haya sido de utilidad y deseo poder servirte en el futuro.

Apéndice

A continuación describo varios ejercicios mentales que tu puedes practicar en cualquier momento. Como ya sabes mientras más atención pongas al hacer los ejercicios, más rápido tendrás resultados.

Te voy a pedir que uses tu imaginación. Que pienses o imagines y concentres toda tu atención en practicar los ejercicios.

Busca el mejor momento para practicar estos ejercicios sin distracciones. Ponte cómodo, relájate y dejate llevar por las instrucciones.

Te recomiendo que practiques los ejercicios en el orden que aparecen porque el primer ejercicio es el más sencillo y con el construyes las bases para practicar después el ejercicio llamado Swish.

Si quieres tener acceso a todos los extras que incluye este libro, envía por correo electrónico tu recibo de compra al siguiente correo: libro@dejardefumarendoshoras.com

Deja lo Pasado en el Pasado

Bienvenido a esta sesión del programa titulado “Deja de Fumar Sin Querer”. En esta sesión que se llama “Deja lo Pasado en el Pasado”, vamos a practicar un experimento mental con el que vas a poder cambiar la forma como te hacen sentir los recuerdos o pensamientos.

Probablemente te hayan preguntado alguna vez ¿En que piensas? Pero te has preguntado ¿Como lo haces, como es que piensas?

Recuerda que cada vez que pensamos lo hacemos de tres formas básicamente. Creamos imágenes y películas mentales, hablamos con nosotros mismos y sentimos emociones.

Lo interesante de esto es que la forma como representas esos pensamientos determina como te vas a sentir.

¿Que te parece si hacemos un experimento? Piensa en algo que te haya pasado recientemente y que todavía te moleste, puede ser la imagen de alguien o de algo que te provoque sentimientos desagradables. No necesita ser algo muy dramático, podemos empezar con algo sencillo. Como una discusión innecesaria.

Dale una calificación del uno al diez a la sensación desagradable. Siendo diez lo más desagradable.

En un momento vas a recordar esa ocasión específica. ¿dime adonde estas en tu recuerdo, adentro o afuera, es de día o es de noche, con quien estas, como te sientes? Ahora puedes comenzar a imaginar una escena clara como si estuvieras ahí, viendo todo a través de tus ojos volviendo a vivir la escena. ¿no es así?

Ya que tienes esta imagen date cuenta de su tamaño, de la claridad y brillantez de los colores. También si escuchas sonidos asociados a la imagen.

Imagina que comienzas por hacerla más pequeña y notas como va perdiendo su color mientras continuas reduciendo su tamaño, si tiene sonidos, ellos también reducen su volumen al mismo tiempo que la imagen pierde el color.

Sigue reduciendo el tamaño de la imagen hasta que casi no la puedas distinguir ni escuchar. Disminuye su tamaño aún más hasta que te cueste trabajo verla y escucharla, cuando la hayas hecho así de pequeña la arrojas lejos de ti.

Ahora date cuenta de como te sientes. Califica la sensación del uno al diez. Si no es cero repite el proceso hasta que lo obtengas. La mayor parte de las personas lo consiguen al primer o segundo intento.

Espero que este ejercicio te haya servido y agradezco tu participación.

Swish

Bienvenido a esta sesión del programa titulado “Deja de Fumar Sin Querer”. En esta sesión que se llama Swish vamos a practicar un experimento con el que vas a enlazar nuevas asociaciones con los viejos estímulos.

Ya vimos que al igual como pasa con los perros de Pavlov la mente asocia conductas y emociones con estímulos que han sido programados a través del entrenamiento y el aprendizaje.

Para practicar este ejercicio aparta unos quince o veinte minutos de tu tiempo así lo puedes practicar con calma. Este ejercicio funciona muy bien si cuando contestas las preguntas te imaginas, piensas o te representas cada respuesta y las contestas en voz alta. Hazlo con calma y tomate tu tiempo.

Para comenzar piensa en uno de los cigarros que te fumas el cual tu consideras como uno de los más importantes del día. ¿Adonde estas cuando lo fumas? ¿En que momento del día lo fumas? Desde el lugar donde vas a fumar describe en voz alta lo que alcanzas a ver.

Ahora, recuerda el momento justo antes de fumar ¿Que cosa ves en este momento exacto antes de fumar? ¿Que ves que atrae tu atención? Describe este pensamiento en voz alta. Dime que cosa es, que colores tiene. Si tiene alguna característica como diseño, forma, que la haga especial, describe como es este objeto.

Ahora imagina una pantalla blanca frente a ti.

Muy bien ahora dime ¿Por que quieres dejar de fumar? Piensa en las razones que tienes para abandonar el cigarro. ¿Como te sentiría si ya no fumaras? Piensa o imagina el tipo de cosas que puedes hacer cuando ya no te controla el ansia por fumar. Por otra parte también puedes pensar en todas las cosas que ya no tienes que hacer porque eres libre.

Considera como te vas a sentir cuando alguien te ofrezca un cigarro y tu contestes automáticamente **“no, gracias, no fumo”**

Visualizate ahora que eres libre y estas sano y alegre, respirando normalmente, imaginate sonriendo, lleno de salud y de alegría por vivir ¿como te ves? ¿Que clase de cosas quieres hacer? Ahora por favor, describe en voz alta como te ves, como te sientes y que estas haciendo para disfrutar tu nueva libertad.

Así que vas a formar una imagen, una idea o un pensamiento en la que

disfrutas siendo un no fumador y la vas a reducir hasta que sea del tamaño de una joya pequeña, puedes ver claramente tu imagen de salud y alegría en ella. Esta joya la vas a incrustar en medio de la imagen que llamó tu atención antes de fumar.

Muy bien. En un momento más vas a hacer lo que te pido, pero no ahorita, primero te voy a explicar lo que debes de hacer. Vas a mirar a la vieja imagen aquella que captó tu atención antes de fumar, vas a ver cada detalle y te vas a dar cuenta de que en el centro tiene una joya con tu imagen de salud y alegría. Cuando yo te lo pida, no antes, vas a imaginarte que la joya con tu imagen de salud y alegría crece, se desborda y se hace bien grande hasta que cubre completamente a la vieja imagen que te había llamado la atención antes de fumar. Vas a ver como tu imagen de salud y alegría se desborda hasta cubrir completamente a la vieja imagen.

¿Estas listo? Piensa en una pantalla blanca. Ahora mira a la vieja imagen que te llamó la atención. Puedes ver a la pequeña joya con tu imagen en el centro. Miras como la joya con tu imagen de salud y alegría de pronto crece, se desborda mientras hace un ruido como swwwiiiiishhhh aparece enfrente de ti grande y brillante mientras crece hasta cubrir completamente a la vieja imagen.

Vamos a repetir toda la experiencia otra vez. Así que vuelve a imaginar una pantalla blanca. Ok, vuelves a ver la vieja imagen que llamó tu atención y ves la joya con tu imagen de salud y alegría en el centro. Ahora 1, 2, 3 tu imagen de salud y alegría crece y se desborda haciendo un ruido como swwwisssh mientras aparece grande y brillante enfrente de ti. Ocupando toda la pantalla.

Otra vez lo volvemos a repetir. Así que imagina una pantalla blanca. Mira la vieja imagen que llamó tu atención y ves claramente en su centro la joya con tu imagen de salud y alegría. De nuevo 1, 2, 3 esta imagen de salud y alegría crece de pronto haciendo el ruido de swwwwwisssh mientras aparece de tamaño natural enfrente de ti.

Bien, ahora repite toda la experiencia tu solo en tu mente dos o tres veces más.

Es importante que describas en voz alta tus pensamientos porque de este modo los traes a tu realidad, tus pensamientos se manifiestan en la realidad por medio de tus palabras.

Con este ejercicio estas encadenando las dos imágenes para que cuando veas la vieja imagen instantáneamente te traiga a la mente tu imagen de salud y

alegría.

Puedes practicar este ejercicio con otros momentos en los que fumas los cigarros más importantes.

Espero que encuentres este ejercicio de gran ayuda, agradezco tu participación.

Cambia la Manera Como Hablas Contigo

Bienvenido a este ejercicio del programa titulado “Deja de Fumar sin Querer”. Casi todas las personas tenemos unas voces adentro de nuestra cabeza que en ocasiones nos llenan la mente con ideas que nos ponen a dudar y nos hacen sentir inseguros, otras veces nos impiden tomar una decisión o actuar porque nos desaniman quitándonos todo el impulso.

En esta ocasión quiero enseñarte una técnica bastante simple, que te va a ayudar a cambiar la forma como te influye esa voz.

Quiero que pienses en el tipo de voz que usas que te provoca desánimo y dudas, piensa en el tono de voz que usas cuando andas de malas y te dices cosas como “soy tan bruto, nunca voy a poder hacerlo, es tan difícil salir adelante, etcétera”.

En lugar de querer cambiar las palabras que te dices a ti mismo por otras menos negativas como “oh, espero que ahora si todo salga bien.”. Mejor vas a poner tu atención en el tono de voz que estas usando, por ejemplo si te dices “no sirvo para nada, esto jamás va a funcionar, soy tan tonto” cambia el tono de la voz. Puedes usar una voz de algún personaje de caricatura y decir “no sirvo para nada, esto jamás va a funcionar, soy tan tonto” mientras más ridícula y chistosa te parezca tu voz más fácil cambia lo que esa voz te hace sentir.

Esta es una muy buena forma de tomar control sobre tu manera de pensar. Cada vez que te digas cosas negativas cambia el tono de tu voz y eso va a hacer que te sientas diferente.

Espero que este ejercicio te sea útil y como los demás ejercicios por favor practícalos pues no funcionan si no los practicas.

Nocturno (Sesión Hipnótica)

Antes de Dormir

Una vez que termines de escribir en tu diario y que no tengas nada más que hacer, vas a escuchar el siguiente audio que se llama “nocturno” mientras te vas quedando dormido. Solo tienes que escucharlo para que tu mente adquiera dirección.

Nocturno

Bienvenido a esta inducción hipnótica del programa titulado “Deja De Fumar Sin Querer”. Esta inducción es lo último que vas a escuchar antes de dormir, por eso lo puedes oír en la cama mientras te vas quedando dormido. Nosotros vamos a pedirle a la parte subconsciente de tu mente que siga escuchando mientras tu te continúas relajando, es por eso que esa parte de tu mente va a poner mucha atención.

Así que ponte cómodo, relájate y dejate ir. Vamos a comenzar respirando hondo, la manera correcta de respirar es inflando el abdomen sin mover el pecho. Vas a poner una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, cuando inhalas te vas a dar cuenta como tu abdomen sube y el pecho no se mueve. Así es. Solamente el abdomen sube y cuando exhalas el abdomen baja. Vamos a practicar, mientras yo cuento hasta tres tu vas a inhalar ¿de acuerdo? Inhala 1, 2, 3, sostén la respiración mientras cuento hasta tres, 1, 2, 3 y finalmente exhalas lenta y largamente, 1, 2, 3. Eso es, otra vez, inhala bien hondo ok? 1, 2, 3, sostén el aire, 1, 2, 3 y exhala lenta y largamente. Una última vez más, inhala, 1, 2, 3, detén el aire 1, 2, 3 y mientras exhalas te vas relajando. Cada vez que exhalas te sientes, más y más, relajado.

Con cada respiración te vas relajando y mientras más te relajas mejor te sientes, es como un bienestar des acostumbrado.

Es muy probable que ya hayas encontrado una posición cómoda y mientras escuchas mi voz te das cuenta como tu respiración va cambiando, se vuelve más lenta, calmada y rítmica. Puedes sentir como tu cuerpo es sostenido por la

suave comodidad de la superficie sobre la que reposas. Sientes la temperatura ambiente y te quieres relajar aún más.

Ahora puedes respirar bien hondo y dejarte ir. Siente como te vas relajando y como aumenta tu bienestar, te sientes tan bien. Es bueno sentirse así. Sentir que tu mente esta despierta mientras tu cuerpo físico se relaja un poco más cada vez que respiras, con cada respiración te vas relajando mientras aumenta tu bienestar.

Los sonidos que escuchas no te pueden molestar porque tu sabes que son los ruidos de la vida diaria. Todo lo que pueden hacer es provocar que tu te relajes más profundamente.

En un momento más te vas a dar cuenta de que siempre puedes escuchar mi voz y siempre puedes entender el significado de mis palabras. Sin importar por donde vaya tu mente.

También puedes concentrarte en lo bien que se siente estar respirando de esta manera suave, rítmica. Mientras tanto continuas respirando suave, lenta y rítmicamente.

Ahora, piensa en tus ojos y preguntate si ya sabes como puedes entrar en trance. Solo piensa en tus brazos, imagina el espacio entre tus manos. Eso es, permite que comiencen a hundirse en esta sensación, es como comenzar a descender de manera involuntaria tan lento o tan rápido como tus parpados se cierran o se resistan inútilmente.

Si quieres cierra los ojos y entra en trance.

Así que tal vez entraste o tal vez pensaste que esto es un trance. Pero en realidad no importa. No necesitas saber si entraste en trance, porque aquí vas a aprender todo lo que estoy diciendo.

Y quiero que mires adentro de ti. ¿Has estado en trance? Eso es todo lo que te estoy preguntando.

Cuando pones toda tu atención en la parte superior de tu cabeza, puedes imaginar una luz blanca que la ilumina. Tu puedes sentir la energía de esa luz. Algunas personas la sienten como una suave presión envolvente, como una manta confortable de relajación, para otras personas se siente como un grato cosquilleo y hay quien la siente como una sensación de ligereza. Y yo no se como vas a sentir esta relajación profunda, ahora o más adelante.

Mientras sientes como la luz cubre tu cabeza y va acariciando todos los pequeños músculos de tu frente, de tus parpados y mejillas, mientras viaja por los músculos alrededor de tu boca, entonces puedes sentir tu lengua mientras tus labios se entreabren y te das cuenta de como tu barbilla se ha relajado.

La luz continua recorriendo tu cuerpo, y ahora que esta iluminando tus hombros te puedes dar cuenta de lo flojos y pesados que los sientes. Pones toda tu atención en la espalda, en el pecho y en el abdomen. Porque ahora los ilumina la luz blanca de la relajación que al mismo tiempo ilumina tus brazos. Y tu continuas relajándote, más y más, con cada respiración, claramente percibes la sensación que te da la luz de la relajación cuando recorre cada parte de tu cuerpo. Puedes sentir como la suave relajación sigue envolviéndote.

Ahora la luz ya cubre tus caderas, también tus piernas. En este momento te das cuenta de que estas cubierto por esta blanca luminosidad que ilumina todo tu cuerpo, esta luz que va llevando poco a poco una agradable sensación de relajación desde la parte alta de tu cabeza, hasta la punta de los dedos de los pies.

Siente como te envuelve y como con cada respiración se va haciendo más y más honda tu relajación. ¡Dejate llevar por esta luz blanca tan agradable! Eso es, más y más.

Probablemente sientes el peso de tu cuerpo como se hunde y te das cuenta que te sientes muy bien y muy seguro. Sabes que cada vez que quieras sentirte así de bien y seguro, solo tienes que darte cuenta y sentir tu peso sobre esta cómoda superficie.

Puedes sentirte muy bien, muy relajado, mientras tu cuerpo experimenta unos cambios fisiológicos como consecuencia natural de esta relajación. Es posible que comiences a sentir que tu boca y tus labios se van secando y aumenta la sensación de que necesitas pasar saliva..., sientes la urgencia en tu garganta que te pide que lo hagas... a lo mejor tratas de resistir esta sensación, solo para darte cuenta de que mientras más tratas de resistirla más aumenta la urgencia. Eso es. Más y más.

Un instante después, te vas a dar cuenta de como el peso de tu cuerpo se quiere hundir en esta superficie sobre la que reposa.

Es probable que sientas un movimiento rápido debajo de tus parpados. Puedes sentir otras cosas agradables pero lo que si es seguro es que esta sensación de bienestar relajado es persistente mientras sigue aumentando.

Dejate llevar por esta agradable sensación y te puedes dar cuenta como poco a poco, mientras tu mente se mantiene despierta tu cuerpo físico se ha dormido.

Sueño Profundo!

Tu debes de recordar que cada vez que yo te diga las palabras sueño

profundo con el propósito de que entres en este estado de relajación, tu vas a entrar en este estado o en uno aún más profundo de una manera rápida, tranquila y segura mientras tu cuerpo físico continua relajándose.

Con cada respiración te continuas relajando más y más. Y mientras más te relajas mejor te sientes y mientras mejor te sientes más te relajas con cada respiración que tomas más y más. Porque tu sabes como dejarte ir con tu respiración más y más profundo.

Ahora, te voy a pedir que hagas tu mejor esfuerzo para pensar o imaginar lo que yo te pida que te imagines. Si te pido que sientas una emoción tu la vas a buscar dentro de ti y de esta manera tu puedas sentir todo lo que yo te pida que sientas.

En un momento más vas a pensar en la persona o personas que más quieres en este planeta. Vas a ver su cara, a oír su voz, a escuchar su risa. Quiero que pienses o que imagines claramente su cara. Que te mires en sus ojos, que escuches su voz y veas su sonrisa. Ahora.

Y mientras sientes eso que estas sintiendo y mientras escuchas mi voz, una sensación de bienestar comienza a crecer adentro de ti. Puedes darle un color y cuando pienses en este bienestar creciendo dentro de ti, vas a imaginar ese color. Cuando pienses en ese color vas a imaginar esta sensación de bienestar que llena todas las células de tu cuerpo y los espacios intermedios.

Este bienestar que sigue creciendo y hace que puedas ver tu vida y tus problemas desde muy lejos, desde el espacio, y esto provoca que tu te sonrías al verlos tan insignificantes y mientras más pequeños los ves más sonrías. Porque ahora los esta viendo en su tamaño verdadero dentro de el contexto de tu ciudad, de tu país, del mundo y del universo y tus problemas se ven tan simples y sencillos ahora, que lo único que puedes hacer es sonreír un poco más.

Ahora date cuenta de como toda esta alegría circula por tu cuerpo, aumentando tu sensación de bienestar. Imaginate el color de tu bienestar muy brillante, muy claro, muy fuerte. Eso es.

Creación de la imagen.

Puede ser que ahorita te sientas muy bien, muy relajado.

Y aquí estamos porque ya te diste cuenta de que tu historia con el cigarro se va a terminar. Hoy tienes más motivos para abandonarlo. Cada instante, cada momento de cada día que va pasando sigues encontrando más razones para abandonarlo.

Esto quiere decir que te acercas rápidamente al momento en el que vas a

tomar tu decisión. Tu ya no quieres seguir como hasta ahora, porque tu verdadero deseo es que el cigarro salga de tu vida de una forma natural y sabes que cada día tu decisión crece y se hace más fuerte, cada día.

Imaginate que despiertas una mañana y tienes una sensación de gran libertad y no sabes por que. Pero te sientes tan bien que respiras hondo y lo disfrutas. Te das cuenta de los olores que siempre te han acompañado por las mañanas pero hoy en especial los distingues claramente y cada respiración la sientes más libre, más completa.

Piensa o imagina como te vas a ver y como te vas a sentir cuando ya no fumes. Recuerda cada una de tus razones para dejar de fumar y piensa que ahora ya no fumas y vives sin los limites que la tiranía del cigarro te imponía. ¿Como te ves ahora que eres libre? ¿Como te sientes ahora que nada te puede obligar a hacer lo que tu no quieres? Porque ahora es importante para ti abandonar el cigarro.

Imaginate todo lo que puedes hacer cuando ya no fumas. Imaginate como se siente ser libre otra vez. ¿como te ves cuando eres una persona libre y estas sano? ¿Como te ves y como te sientes? Sueña, deja libre tu imaginación. Porque todo esto va a ser realidad en muy poco tiempo.

Tu sabes que tu mente crea asociaciones porque esa es la forma como aprendemos, pero en el pasado tu mente creó algunas asociaciones con la costumbre de fumar. Asoció cosas que no necesitaban ser asociadas.

De la misma forma como un hombre de 2 mts. de alto y cuerpo de atleta puede quedar paralizado de miedo cuando se enfrenta a un perrito chihuahua. Solo porque cuando era niño un perro lo atacó y su mente para protegerlo asoció este miedo a la imagen del perro. Ahora su mente sigue usando esa asociación que ya no le sirve, una asociación que necesita ser cambiada y actualizada. Igual como tu, que estas actualizando tus asociaciones con la costumbre de fumar, mientras continuas entrenándote.

Es por eso que ahora me gustaría platicar con la parte de tu mente que controla esta conducta. Me gustaría hablar con la parte de tu mente que escoge **continuar fumando**. Porque sabemos que esta parte de la mente hace todas las cosas en tu beneficio. Esta parte de la mente que se encarga de darte bienestar.

Ahora, mientras estoy hablando con esta parte que ha creado esa conducta. Quisiera pedir que explique a la parte consciente de la mente cuales son los beneficios y cual es la intención positiva que busca al continuar fumando.....

Sabemos que tu función es la de traer bienestar y que tu intención siempre es positiva. Aunque tu objetivo sea positivo, algunas de las maneras que usas

para alcanzarlo, a veces tienen cualidades negativas, también sabemos que existen otras formas por medio de las cuales se pueden alcanzar estos mismos objetivos. El mismo beneficio pero de una forma que sea más saludable, benéfica y efectiva.

Estas dispuesta a explorar otras conductas alternativas o tal vez prefieres buscar soluciones que te permitan **Dejar De Fumar Sin Querer**. Sobre todo si sabes que no estas comprometida para aceptarlas como conductas alternativas....

Reclutando a la parte creativa

Me pregunto si estas de acuerdo conmigo en pensar que existe otra parte de ti que es muy creativa, ahora quisiera pedirle a esa parte creativa que hay en ti, que experimente completamente la energía y la esencia de esa creatividad.

A lo mejor recuerdas el asombro maravilloso que sentías cuando eras niño, cuando tu imaginación se desbocaba con ideas, historias y sueños. Era tan divertido solo jugar y soñar despierto, fantasear con la vida, con el futuro y con lo que ibas a ser.

Probablemente te recuerdas dibujando y pintando, creando imágenes, escogiendo colores.

Tal vez tu naturaleza creativa recuerda como jugabas a imaginar que eras un vaquero, tal vez eras guerrero o el rey de la montaña. A lo mejor te imaginabas convertido en un animal y te sentías realmente como un animal salvaje. Mientras eras ese animal te movías y hacías los mismos ruidos que hace ese animal y cuando usabas tu imaginación todo te parecía tan real.

Alguna vez te has preguntado si puedes recordar el momento cuando estas creando algo artístico como escribir un poema o escuchar música. Ese momento cuando has generado nuevas ideas, nuevas formas de expresarte y algo adentro de ti se siente estimulado y enfocado. Date cuenta como es que se siente mientras recuerdas esos acontecimientos, ahora.

Eso es, eres una persona creativa y sientes que esta bien y es correcto hacer contacto ahora con esa parte de ti. Mientras vas energizando esa creatividad, experimentas la expansión de tus pensamientos y de tus ideas. Eso es. Se siente tan bien, tan natural.

El tiempo.

Yo se que en algún momento de tu vida has experimentado la sensación de que el tiempo no es constante. En ocasiones nos parece como que el tiempo se mueve más rápido y otras veces parece lo contrario, que se mueve muy

despacio. Y es verdad, el movimiento del tiempo pertenece a la imaginación. Existe una parte de tu mente subconsciente que sabe esto, aún cuando sea tan difícil entenderlo de forma consciente.

Voy a preguntarle a esa parte de tu mente que entiende esto que viaje a través del tiempo y del espacio, acompañada por la parte creativa de tu mente. Pueden tomarse todo el tiempo que necesiten. Pueden viajar hasta el fin del universo si eso es lo que quieren. Y así puedan traer a su regreso una lista de por lo menos 10 ideas o soluciones. Que tu podrías considerar como opciones para conseguir el mismo resultado positivo que estas buscando. Las soluciones y las opciones que tu mente subconsciente te traiga pueden ser extrañas, poco prácticas, tontas o fantásticas. Pero también podrán ser imaginativas, ingeniosas y posibles. Esto en realidad no importa porque estas ideas son simplemente opciones, soluciones creativas que te van a permitir considerar caminos alternativos. Nuevos cursos de acción llenos de posibilidades para tu futuro.

Me gustaría pedirle a la parte subconsciente que sabe como viajar a través del tiempo y del espacio que acompañada por la parte creativa de tu mente, tome todo el tiempo que necesita para ir a donde sea que quiera ir y después regrese aquí con estas nuevas ideas en el lapso de tiempo que me toma contar del tres al uno. Vayan adonde tengan que ir, ahora. Tres... dos... uno.

Descubriendo las posibilidades.

Voy a preguntar a esas partes de tu subconsciente que han recuperado la lista de soluciones que revelen a la mente consciente lo que han descubierto. Comparte con la mente consciente lo que sabes, ahora....

Puedes pensar en más ideas?.

Te puede parecer fascinante evaluar cada una de las opciones que has encontrado. De todas estas soluciones, puedes encontrar las que están a tu disposición de inmediato y son tan efectivas como la antigua conducta.

De todas estas soluciones funcionales que están disponibles puedes escoger una, aquella que consideres la más adecuada para implementar. Recuerda que tienes tiempo para probar todas las soluciones hasta que encuentres aquella que sea la más efectiva.

Quiero preguntar a la parte de tu mente que ha estado produciendo la conducta no deseada si puede considerar a esta alternativa como una posible solución o si prefiere imaginarse usando esta alternativa en lugar de fumar.

Imaginando el futuro.

Así que toma esta nueva conducta y avanza en el tiempo, hacia el futuro.

Llega a ese momento en el futuro cuando ya hayas incorporado esta nueva conducta completamente, dentro de tu ambiente y estilo de vida. Puedes darte cuenta como funciona esta nueva conducta en este escenario futuro.

Resulta ser una solución satisfactoria? Podrá esta solución estar disponible y ser efectiva para las situaciones que antes te estimulaban a fumar?

Por favor mira adentro de ti y descubre si una parte de ti esta dispuesta a probar esta nueva alternativa cada vez que se necesite o si prefiere hacerlo cada vez que sea importante.

Si en algún momento en el futuro, esta nueva conducta deja de servir para su propósito o la antigua conducta quiere reaparecer, te servirá de recordatorio natural de que **ese es** el momento para que la mente subconsciente genere una nueva solución más útil.

Final

En unos momentos más va terminar este viaje interno. Esto significa que lo que necesita ser cambiado va a ser cambiado. Cada vez que piensas en las consecuencia de tu decisión te sientes orgulloso y capaz de lograr todo aquello que ambicionas. Porque demuestras de que material estas fabricado. Por eso en unos instantes más voy a contar hasta el cinco y cuando yo diga cinco tu te vas a ir quedando dormido mientras repites la sugestión o sugerencias que escribiste para hoy.

1, 2, 3, 4 y 5, cada vez que yo diga las palabras sueño profundo con el propósito de hipnosis te vas a permitir entrar en este estado, así de profundo o aún más, mientras tu cuerpo físico se relaja.