

## Módulo 3



# Resumen y Lista de Verificación

## Resumen Módulo 3

### Hay 3 razones reales por las que fumas.

**Razón 1:** La nicotina ha secuestrado las vías de dopamina en tu cerebro y te hace creer que necesitas nicotina para sobrevivir, igual que necesitas comida.

**Razón 2:** La nicotina se convierte en parte de tu rutina, lo que te hace temer que la vida no será placentera sin ella.

**Razón 3:** Ves la nicotina como la solución, no como el problema. Pero en realidad... La nicotina es el problema, no la solución.

Actuar como un no fumador durante la primera hora de tu día:

- 1.** Te dará una victoria y te ayudará a empezar el día con confianza.
- 2.** Te permitirá comenzar a entrenar tu mente para que te obedezca.
- 3.** Te retará a usar tus recursos mientras te sientes seguro y ver que no pasa nada cuando no fumas.

## Consejos para el Cigarrillo de la Mañana

- Planifica una rutina de despertar diferente para desviar fácilmente tu atención de fumar.
- Asegúrate de que no haya cigarrillos a tu alrededor por la mañana.
- Antes de ir a dormir, haz una lista de las cosas que necesitas evitar por la mañana que puedan recordarte fumar. Coloca esta lista donde solías poner tus cigarrillos.
- Comienza cada día con una actividad planificada que te mantenga ocupado durante una hora o más. Puede ser un paseo, una ducha, hacer ejercicio o ver el programa.
- Escribir en un diario es ideal para mantener tus manos y mente ocupadas. Anota algo en cuanto te despiertes. ¿Tuviste alguna buena idea o sueño mientras dormías? Escríbelos de inmediato. Tu cerebro relajado al despertar está abierto a ideas que quizá no surjan cuando estás ocupado con las actividades del día.
- Empieza tu día con propósito: ¿Cuál es tu intención para este día?
- Practica la gratitud.
- Haz una meditación guiada.
- Juega a un juego en tu móvil para mantener tus manos ocupadas.
- Comienza cada día con respiraciones profundas.
- Bebe un vaso de agua en ayunas.
- Pregúntate: “¿Qué haría un no fumador?”

## Lista de Verificación

- Seguir actualizando mi Diario de Fumador con cada cigarrillo que fumo.
- Comenzar mi día con mi visualización.
- Terminar mi día con mi visualización.
- Seguir mi plan de reducción de cigarrillos según mi tabla de cuenta atrás hasta mañana.
- Esperar 1 hora antes del primer cigarrillo del día, o esperar tanto como pueda sin forzarme y beber un vaso de agua al levantarme.
- Anotar cuántos cigarrillos he fumado hoy en la sección de Cuenta Regresiva de mi Diario del Fumador.
- Reflexionar: “¿Qué es una cosa que he aprendido hoy?”

**“ Establecer metas es el primer paso para convertir lo invisible en visible.**

**– Tony Robbins**