

WOORKBOOK

**WOORKBOOK DEL LIBRO**

**Saber Vivir Sin Tabaco**

**Deja de fumar y**

**libérate de la adicción en**

**7 sencillos pasos**

**ES EL MOMENTO DE EMPEZAR A TRABAJAR EN TU OBJETIVO.**

**Bienvenido, aquí tienes el workbook, o cuaderno de apoyo para ayudarte a dejar de fumar y lo más importante, Saber Vivir Sin Tabaco.**

**Lo primero, vamos a empezar por tomar conciencia de los cigarrillos que fumas y porqué lo haces.**

**Descárgate la Plantilla Seguimiento Cigarrillos Fumados de Saber Vivir Sin Tabaco y tenla a mano para ir registrando desde este momento los cigarrillos que te vas a ir fumando.**

**Si has llegado hasta aquí sin fumar ya, ¡genial! No te pongas a fumar ahora. Trata de pensar en las emociones que tenías en los momentos en los que fumabas y recuerda ese proceso y lo que ocurría al apagar el cigarro.**

**Si estás fumando todavía haz el seguimiento por lo menos durante 1 día para que puedas tener conciencia real de por qué te enciendes cada cigarrillo. Si vas a estar todavía 3 días o una semana fumando, haz el seguimiento diario durante esa semana.**

**En este seguimiento vas a apuntar:**

**La hora a la que te fumas ese cigarrillo.**

**En qué momento del día se produce, recién levantado, después de comer, tomando un café, antes de entrar a trabajar, tras un enfado con mi hija, pareja…**

**¿Con qué emoción lo haces? Sí es algo físico o tienes alguna emoción de vacío, inquietud, estrés, tristeza, enfado, aburrimiento, alegría, etc.**

**¿Qué te ocasiona esa emoción que te lleva a fumar? ¿la llegas a entender, reconocer?**

**Que ha ocurrido con esa emoción 15 min después de apagar el cigarrillo. ¿Desapareció, sigue ahí?**

En el paso 1.

**Te he hablado de las dos preguntas fundamentales que te tienes que hacer antes de poner ninguna estrategia en marcha.**

* **¿Quiero dejar de fumar?**
* **¿Para qué quiero dejar de fumar?**

**Una vez leído el paso 1 del libro, te propongo que respondas a las siguientes preguntas.**

**1.1.- Imagina que vas a seguir fumando los próximos, 5, 10, 15 o 20 años. ¿Cómo te ves pasados esos años? Responde con todos los detalles que veas oportunos.**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.2.- ¿Cómo piensas que te puede perjudicar el hecho de que sigas fumando todos estos años? ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Y estas consecuencias, ¿en que se van a traducir en tu día a día, como va a afectarte a ti y a tu entorno (familia, amigos…)? ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.3.- Escribe cuáles son tus razones íntimas, tus creencias, esas que no confiesas a nadie, por las que realmente fumas. (Recuerda que este trabajo es personal tuyo y no tienes que compartirlo con nadie si no quieres)**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.4.- ¿Qué dolores / problemas crees que vas a tener si dejas de fumar? ¿Qué es lo que te preocupa?**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.5.- ¿Crees que al fumar cubres algún pequeño o gran vacío emocional? (enfado puntual, tristeza, inseguridad, soledad, estrés etc.)**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.6.- ¿Si es así, que te provoca esa sensación de vacío, enfado, inseguridad, soledad, estrés etc.?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.7.- ¿Cuál o cuáles son tus PARA QUE, para dejar de fumar en estos momentos?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.8.- ¿Son realmente importantes para ti?,**

**-----------------------------------------------------------**

**1.9.- ¿Crees que están unidos a tus valores personales y a tu propósito en la vida?**

**-----------------------------------------------------------**

**1.10.- Imagina que consigues dejar de fumar en esta semana y lo haces ya para siempre. ¿Excelente no? ¿Cómo te ves en los próximos 5, 10, 15 o 20 años?**

**¿Cómo te gustaría que fuera tu vida en esos próximos años? Descríbela con el mayor número de detalles que te sea posible.**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**¿Cómo disfrutarías de tu vida siendo ya una persona libre de tabaco, sabiendo ya que no lo necesitas para nada? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**1.11.- Entre los detalles que has descrito de cómo quieres que sea tu vida sin fumar, ¿está tu PARA QUE importante hoy?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

En el paso 2.

**No te sientas culpable de tu situación, pero si responsable de cambiarla.**

**Hemos visto cómo te has hecho fumador.**

**2.1.- Recuerda ahora todos esos momentos de tu infancia que te llevaron a guardar en tu subconsciente la creencia de que fumar tenía algo de** **positivo a nivel social, personal o emocional. Reuniones, fiestas familiares, bodas, películas etc.**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**2.2.- Anota ahora todos los mensajes negativos que sueles escuchar con respecto a dejar de fumar. T****odos esos: “dejar de fumar es muy difícil, lo vas a pasar mal, te mueres de ansiedad, etc”. ¿Dónde los escuchas?, ¿quién te los cuenta? ¿Qué frases son las que se repiten casi siempre?**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

En el paso 3.

**Hemos visto que es lo que fumas, por qué lo haces, y por qué crees que lo haces.**

**Y algo muy importante, has conocido a tu Sr. Repu. A ese bichejo que configura tu parte adictiva.**

**3.1.- ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención al conocer de lo que se compone un cigarrillo?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.2.- ¿Crees que alguno de sus componentes te puede ayudar a gestionar esas emociones que te llevan a encender el cigarrillo?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.3.- Anota a continuación por qué fumas, con que creencia lo has hecho hasta ahora.**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.4.- ¿Qué vacíos emocionales, piensas que llenas con el cigarrillo?, si es que has descubierto alguno. Ya sabes que los vacíos emocionales pueden ser provocados por pequeños detalles del día a día o por alguna cuestión del pasado que dejaste sin resolver. (Ejem: enfadarte con tu pareja o no sentirte valorado en el trabajo).**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.5.- ¿Has reconocido ya a tu Sr. Repu? Si es así, preséntate. Ante todo, educación.**

**¿Eres consciente cuando te empieza a hablar para pedirte un cigarro? Describe ese momento. ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.6.- ¿En qué momentos o circunstancias del día le sueles escuchar con más claridad y más insistencia?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.7.- Reto a realizar con tu Sr. Repu.**

**La próxima vez que notes su vocecita pidiéndote un cigarro, dile con total convicción y rotundidad.**

**“*¡No!, de momento no te voy a dar tu dosis de nicotina. Ya conozco la excusa que me pones ahora para que te la de, pero yo no necesito nicotina para gestionar la emoción que tengo en este momento*.”**

**Si crees que hay un problema real que te genera esa emoción, analiza la raíz del problema y busca una solución si la tiene. Y en cualquier caso ponte a hacer algo que te entretenga y te sientas bien contigo mismo. Que veas que tu cerebro está a otra cosa y no pensando en el cigarrillo.**

**Y mira a ver que ha pasado en una 1 hora. Que espere 1 hora tu Sr. Repu. Al menos 1 hora.**

**Venga, seguro que puedes, ¡es sólo una hora!**

**¿Has podido gestionar esa hora sin la nicotina?**

**3.7.1.- ¿Cómo te has sentido?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.7.2.- ¿Se ha solucionado o ha desaparecido de tus pensamientos esa razón por la que te pedía nicotina?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.7.3.- ¿La razón, era propiamente física o tenía algún componente emocional, sensación de vacío, inquietud, alegría, enfado, estrés por algo en concreto?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.7.4.- ¿Qué conclusiones sacas de esta hora demostrándole a tu Sr. Repu – a tu parte adictiva- que quien manda eres tú?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Si no ves necesario fumar tras esa hora, puedes seguir sin hacerlo y disfrutando del poder que estás adquiriendo para decidir tú y no tu Sr. Repu.**

**3.8.- ¿Hay algún valor importante para ti que asocias con fumar, tranquilidad, autoestima, compañía…? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Si mañana un cirujano como Roberto, tuviera que indicarte que tienes un cáncer que sólo admite una operación quirúrgica y para ello es imprescindible que no vuelvas a encender un cigarro nunca más, ¿Cuál crees que es el valor que predominaría en la decisión que tienes que tomar?**

**¿La posibilidad de seguir con vida y poder disfrutarla con los tuyos y que los tuyos no sufran por perderte? O la tranquilidad, autoestima o compañía que crees que te aporta ahora el cigarrillo. ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.9.- Recuerda tu SAR. Sistema de Activación Reticular. Ese cajón que tenemos en el cerebro donde metemos pensamientos, cosas que escuchamos y creencias que vamos formando sin darnos cuenta si nos son útiles o perjudiciales. Este cajón de pensamientos y creencias se forma por la programación social, verbal y lo que creemos con respecto a la ansiedad.**

**¿Reconoces algunas creencias que tu entorno (familia, amigos, publicidad, cine, redes sociales…) ha ido configurando en esa parte del cerebro inconsciente con respecto a las “supuestas bondades” por fumar y los “supuestos problemas por dejarlo”? ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------¿Eres consciente de cómo te hablas a ti mismo con respecto a fumar y dejar de fumar? ¿qué frases te sueles decir de manera repetitiva que no te ayudan a dejar de fumar? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------¿Cómo podrías cambiar esa frase por una frase positiva que te puedas decir todos los días varias veces y te ayude a cambiar el enfoque negativo que estás haciendo al querer dejar de fumar? Ejemplo. “Si dejo de fumar voy a estar muy inquieto” por “soy capaz de controlar esa inquietud, ya que sé que es muy leve y voy a poder mejorar mucho tanto física como emocionalmente” ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**La programación ante la ansiedad se produce cuando se te dispara el miedo ante un hecho o acontecimiento futuro que desconoces. ¿Qué acontecimientos en tu vida has tenido que abordar sin la certeza en el futuro y has salido bien parado de ellos? Cambios o ascensos en el trabajo, la paternidad, superar una relación, una enfermedad etc. Descríbelo y recuerda como superaste esa inquietud, esa ansiedad que te generaba inicialmente. ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Hemos abordado los errores que normalmente te dificultan dejar de fumar.**

En el paso 4.

**El orgullo no te permite admitir la posibilidad de no conseguirlo y ante eso no lo intentas.**

**Te repites constantemente que no tienes fuerza de voluntad. Pensando que se trata de un gran sacrificio.**

**El miedo a pensar que te puede llevar a una situación en la que pierdes el control te paraliza y te quedas como estás.**

**No eres capaz de dar el primer paso.**

**A veces te cuesta ser consciente de ellos, pero cuando reflexionas con tranquilidad seguro que los vas descubriendo.**

**4.1.- Haz la lista de todas las inquietudes internas y personales que tienes para dejar de fumar. Escribirlas te va a ayudar a comprenderlas y darles el encaje real que tienen en tu vida.**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**4.2.- En tu caso, ¿sientes que, alguna de las circunstancias planteadas en este paso, te afectan de forma especial para conseguirlo?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**4.3.- Ahora que eres consciente de esa circunstancia, ¿qué puedes hacer para modificarla y que no te siga bloqueando en tu objetivo?**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**4.4.- ¿Cómo definirías, del 1 al 10, el compromiso que tienes contigo mismo en estos momentos para dejar de fumar?**

**----------------------------------------------------------Y el compromiso que tienes con las personas de tu entorno para hacerlo, ¿cómo lo definirías del 1 al 10? ----------------------------------------------------------¿Crees que con ese grado de compromiso lo vas a conseguir, o necesitas comprometerte más firmemente por tu parte? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**4.5.- El miedo y la inseguridad, suele ser una de las razones que más bloquean el poder dar el paso para conseguir dejar de fumar. ¿Ha sido este tu caso?**

**¿Qué crees que te está diciendo ese miedo realmente en esos momentos que lo sientes?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------4.6.- ¿Qué ves que puedes conseguir si eres capaz de transitar ese miedo, de no paralizarte ante él? ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

En el paso 5.

**¿Quién tiene las llaves de esta cárcel?**

**Hemos visto en que consiste la famosa ansiedad, mono o abstinencia por dejar de fumar.**

**Ahora ya sabes que esa ansiedad se produce por el miedo a una posible situación que para ti es desconocida en un momento concreto. En la medida que aprendes lo que es vivir sin tabaco, ese miedo – esa ansiedad- tiende a desaparecer.**

**Se trata de que tu cerebro entienda la nueva situación como una situación normal, donde no te estás poniendo en peligro.**

**Ahora reconoce cuando te llega esa sensación de ansiedad.**

**¿La sientes? en sí, no es más que la llamada a fumar a la que se acostumbró tu Sr. Repu, la parte adictiva de tu cerebro, y ahora va extrañar por un periodo corto de tiempo.**

**Pero esa llamada y esa ansiedad va a pasar en breves minutos. Debes confiar en ti y en que es así.**

**5.1.- Escribe lo que vas a hacer en ese momento que aparecen las ganas de fumar, para que tu cerebro se enfoque obligatoriamente en otra cosa: Contar, cantar, leer, hablar con alguien, pintar, andar, correr, ducharte…, durante unos 2 minutos aproximadamente…**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**5.2.- Reto para controlar la llamada a fumar.**

**Pon a prueba tu estrategia de distracción durante unos minutos la próxima vez que reconozcas la llamada a fumar, eso que tendemos a llamar ansiedad por no fumar.**

**5.2.1.- ¿Cómo te has sentido en esos 2 minutos?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**5.2.2.- ¿Cómo te sientes pasado esos 2 minutos? ¿Ha bajado la intensidad de la llamada?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Si no ves necesario fumar en estos momentos, puedes seguir sin hacerlo y disfrutando de los éxitos que ya estás consiguiendo en tu reto de dejar de fumar y Saber Vivir Sin Tabaco.**

En el paso 6.

**Es donde tienes que definir tu estrategia a seguir tu primera semana. Utiliza todas las claves que tienes a tu alcance de forma sencilla para diseñarla.**

**Si aparte de las 22 claves que te indico, sabes de alguna que te da buen resultado cuenta con ella y utilízala.**

**No se trata de que te vuelvas loco con planteamientos extraños, sólo que preveas las situaciones que ya sabes que vas a tener que gestionar esta primera semana y como lo vas a hacer desde la tranquilidad y dándole protagonismo siempre a tu parte racional y consciente. Estás haciendo un nuevo enfoque de lo que es dejar de fumar.**

**Te adjunto la Plantilla Planificación Primeras Semanas, para que puedas organizar previamente las actividades que vas a hacer estos días -trabajo, familia y ocio- y anotes los momentos que a priori ya tienes detectados como posibles detonante habituales para fumar.**

**Es importante que escribas en esos momentos concretos que vas a hacer alternativo a encender un cigarro.**

**6.1.- Es fundamental que termines cada día con una frase de agradecimiento y felicitación a ti mismo por haberlo conseguido. Escribe la frase que te gustará utilizar.**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**6.2.- Y muy importante la frase que te digas por la mañana cuando te levantes para cargarte de energía, motivación y compromiso para conseguirlo también el día que empiezas. Escríbela a continuación.**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Una vez terminada la primera semana con éxito, utiliza también la plantilla de planificación para la segunda semana. Seguro que esta segunda semana corriges algunos pequeños errores de la primera y optimizas mucho más todos tus recursos.**

**Notarás mucha menos presión que la primera semana y eso significa que lo estás trabajando de una forma excelente y lo más importante, ¡estás logrando tu gran objetivo!**

En el paso 7.

**Hemos visto cómo evitar futuras recaídas.**

**7.1.- Ahora es el momento de que pienses en esos momentos futuros que pueden ser tus detonantes para recaer y los entiendas.**

**Puede ser un disgusto personal, una situación de celebración donde tiendes a relajarte y pensar que por uno no pasa nada.**

**Piensa y escribe que va a aportar llenar de nicotina y humo una de esas emociones que te pudiera hacer recaer.**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**7.2.- ¿Solucionaría algo llenar de humo y nicotina ese sentimiento de enfado, vacío, inseguridad, alegría o tristeza que por cualquier circunstancia te ponga la vida delante?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**7.3.- Ante un problema que te pueda surgir el día de mañana, ¿cuál piensas que es tu mejor herramienta o tu mayor apoyo que no sea dar nicotina a tu Sr. Repu para resucitarlo?**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Acuérdate de respirar con tranquilidad al menos 1 minuto. Hacer que tu cerebro tenga que pensar en otra cosa obligatoriamente durante un par de minutos y valora cual es la mejor solución que tienes para ese problema o emoción concreta.**

**Si el problema no tiene solución o no está a tu alcance permite que se vaya de tus pensamientos.**

**Siempre podrás recurrir a comentar con alguien lo que te ha pasado y cuál puede ser la mejor solución.**

En el paso extra a los 7.

**Hemos visto cómo te puedes y debes apoyar en alguna o algunas personas para que te ayuden.**

**Escribe ahora con quien vas a contar. Lo que le vas a decir y come te pueden ayudar.**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Invítales a que lean la parte del libro dedicada a ellos para que puedan entender más fácilmente la situación y sepan la diferencia entre ayudarte y agobiarte.**

**A partir de ahora, cree en ti. En tus capacidades y en tus posibilidades. Y apuesta por ti. Si tú lo haces, no dudes que ellos lo van a hacer también.**

**Espero que todas estas herramientas sencillas te ayuden a conseguir tu gran reto. Mucho va a depender de que las pongas en práctica.**

**¡Quien lo hace siempre consigue resultados!**

**www.sabervivirsintabaco.com**