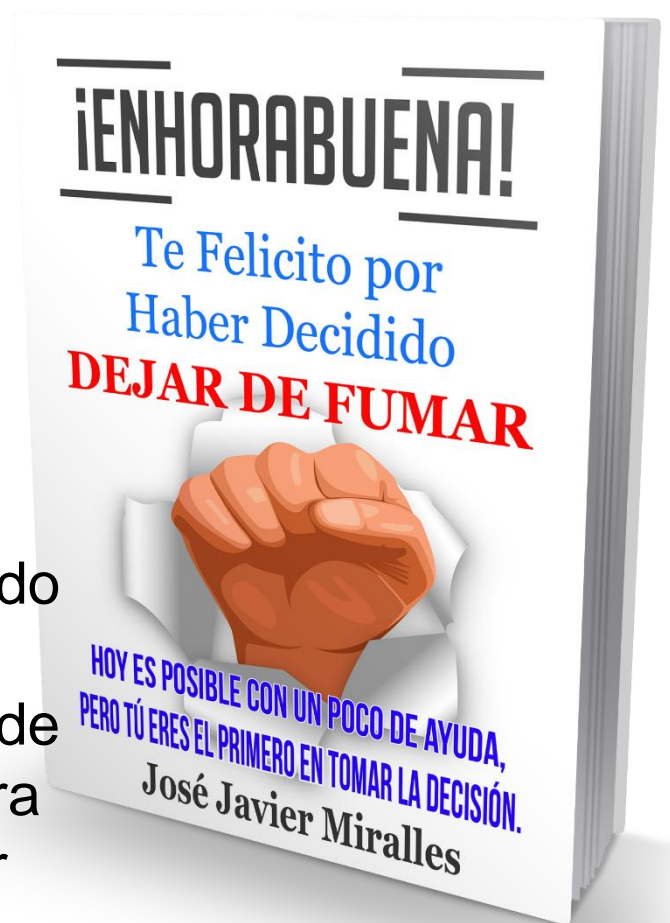


# ¡Enhorabuena! Te Felicito por Haber Decidido DEJAR DE FUMAR

Cómo dejar de fumar con tantas preocupaciones.

Tal vez te lo hayas preguntado algunas veces.

Hoy es posible con un poco de ayuda, pero tú eres la primera persona que tiene que tomar la decisión.



**Nota legal;** La información ofrecida a través de este canal no sustituirá, bajo ningún concepto, cualquier diagnóstico o consejo que le pueda dar su médico. Le aconsejamos que acuda a su médico antes de llevar a cabo cualquier acción. No nos hacemos responsables del mal uso que se le dé a la información ofrecida en este documento.



# Puedes ayudarme...

## Este E-book es Gratis

**T**ienes permiso para poder distribuir este Ebook libremente, puedes enviarlo por email a sus listas, imprimirlo o repartirlo, añadirlo a tu web o blog, incluirlo en tu boletín, compartirlo en tus redes sociales.

**E**ste Ebook es indicado para personas que están interesadas en **dejar de fumar** y necesitan orientaciones sobre cómo utilizar los recursos necesarios.

**O**frezca este Ebook gratuitamente y proporcione más contenido para sus visitantes.



¡Para Dejar de Fumar en **7** Días!

© dietasparabajardepeso.info - José Javier Miralles

# Contenido

[Consideraciones Iniciales](#)

[El Poder Esta En Usted](#)

[Tomando El Control De La Situación](#)

[El Medio Hacia El Fin Buscado](#)

[Formalizar La Retirada](#)

[Mitos Alrededor Del Dejar De Fumar](#)

[Manos A La Obra](#)

[Eligiendo El Metodo Correcto](#)

[Conclusión](#)

[El método más utilizado en el mercado es](#)

# Consideraciones Iniciales

Es claro que usted quiere dejar de fumar, pero no cuenta con el convencimiento necesario para hacerlo. Hay muchas cosas que hacen que esto suceda.

Primero y principal, debemos mencionar las mentiras del marketing. Con esto hacemos referencia a todo aquello con lo que usted relaciona el cigarrillo y la actividad de fumar en sí. ¡Estas son todas mentiras! Deje de engañarse adjudicándole al cigarrillo propiedades que no tiene, y atributos que no posee.

El cigarrillo no está haciendo nada por usted más que daño, y no debe dejar de tener eso en mente. No siga creyendo esas mentiras.

Debe ser consciente que un cuerpo sano y libre de humo, le brindará un estado de salud óptimo, que lo ayudará en todos los aspectos de la vida. Para lograr eso, debe tomar la decisión de abandonar el cigarrillo, de una vez y para siempre.

He aquí algunas cuestiones que debe tener en cuenta ya que ha decidido dejar de hacerse daño y abandonar el cigarrillo para siempre:

- Desde el momento en que apaga su último cigarrillo, ya puede empezar a considerarse un no fumador
- Usted puede lograr todo lo que se propone
- Usted es quien controla su cuerpo y su mente
- A medida que pasa el tiempo, el abandono se hace cada vez más fácil
- Quite el cigarrillo de su mente
- Póngase pequeños objetivos y celebre sus logros
- No se desanime

# El Poder Esta En Usted

En este preciso momento usted está mucho más cerca de convertirse en un no fumador, ya que ha dado el paso más importante al aceptar su problema.

**Debe saber que su problema tiene solución, y usted está mucho más cerca de ella que lo que se imagina.**

La conciencia colectiva afortunadamente ha crecido y en este momento las personas son mucho más conscientes de los daños que provoca el cigarrillo en el cuerpo de aquellos que lo fuman, como así también de las personas que los rodean.

Las personas están más preocupadas por su salud y es por eso que el número de personas que están abandonando (o queriendo abandonar) el tabaco crece día tras día.

Si bien uno está mucho más consciente de los daños, muchas veces la idea de dejar de fumar se nos presenta como una actividad casi imposible de lograr. Esto es parte de la creencia popular, pero para su tranquilidad, puedo decirle que esto no es así.

Todas las personas tienen la fuerza interna necesaria para dejar de fumar, si lo hacen por los motivos indicados y no por obligación. Una de las razones más fundamentales, aunque parezca raro oírlo, es que la persona realmente quiera dejar de fumar.

Si no está convencida, esta va a ser una misión bastante difícil, ya que el principal beneficiario no está completamente convencido de lo que está haciendo.

La experiencia demuestra que la gente descubre que dejar de fumar termina siendo en realidad mucho más fácil de lo que esperaban que fuera.



El fumar es un hábito, y como todo hábito, se puede romper si uno cuenta con la motivación necesaria. La información es la herramienta más poderosa que una persona puede necesitar a la hora de dejar de fumar.

A medida que pasa el tiempo, el abandono le será cada vez más fácil, hasta que lo habrá dejado por completo sin siquiera haberlo notado.

¡El concepto más importante que debe rescatar es que **usted puede lograrlo!**

No permita que nadie le diga que está equivocado al pensar esto. Usted puede dejar de fumar cigarrillos definitivamente si lo desea. Mucha gente lo hace todos los días y no es tan difícil como le han hecho creer.

## **Tomando El Control De La Situación**

Seguramente ya tiene en su cabeza la idea que dejar de fumar es posible y que no es realmente nada difícil como nos han hecho creer. Ese es un nuevo gran avance que ha hecho.

Todas las personas pueden dejar de fumar si se lo proponen y siguen los pasos correctos para hacerlo. Adultos, jóvenes, hombres y mujeres, todos pueden liberarse del tabaco si así lo desean.

Se puede decir que hay 2 clases de personas que quieren dejar de fumar: las que lo desean realmente y las que no lo hacen.

Aquellas que no lo desean realmente, son las que son medianamente conscientes del daño que provoca el cigarrillo en su cuerpo, el daño que provoca en el resto, pero no hay nada que hagan realmente para salir de esta situación.

Por el contrario, los que están en el otro grupo, son aquellos que conscientes del mal que se están provocando, deciden tomar el control de la situación y realizar un cambio radical en su vida.

**¿En qué grupo cree que esta?  
¡Espero que en el segundo!**

Si usted no se encuentra en este segundo grupo, pero está leyendo esto, eso es también algo muy positivo. Mi misión es llevarlo hasta este segundo grupo, para poder encaminar su rumbo hacia la liberación.

# Un buen comienzo sería poder saber cuál es nuestra situación actual.

¿Cuánto hace que es un fumador?, ¿cuántos cigarrillos fuma en un día?, ¿en qué ocasiones o situaciones fuma?, ¿cuántas veces ha intentado dejar de fumar?, ¿de qué manera lo ha hecho?, etc.

Este proceso de reflexión y análisis de la situación en la que se encuentra le hará tomar conciencia de lo que ha estado atravesando todo este tiempo.

¡Una vez planteada la situación actual, y sabiendo que la situación en la que se desea estar es libre de humo, sólo resta plantear el camino para lograrlo!

## Y de ahí en más, todo será un viaje positivo hacia la liberación...

Es muy importante que usted tenga conocimiento de todo el daño que le provoca el cigarrillo, tanto a su organismo como a las personas que lo rodean. Al mismo tiempo, debe poder identificar y entender las razones por las que fuma, a pesar de que sabemos que esto es MUY malo para su salud.

Tiene que tomar particular consciencia del daño que le provoca el tabaco, tanto directamente como indirectamente. Cada vez que enciende un cigarrillo se está dañando el cuerpo.

Esto le traerá consecuencias a futuro e innumerables enfermedades que son provocadas por este mal hábito. Tener esta información presente le ayudará en este camino hacia el cambio que su vida está necesitando.

# El Medio Hacia El Fin Buscado

En el capítulo anterior intentamos definir la situación inicial en la que nos encontrábamos y la manera de encarar el camino de salida de esa situación. También mencionamos el daño que se está provocando cada vez que enciende un cigarrillo, consecuencias que, si no las detiene a tiempo, lo acompañarán a lo largo de toda su vida.

Ahora nos enfocaremos en el medio para alcanzar ese fin que tanto deseamos. Hay que tener mucho cuidado a la hora de elegir un programa para dejar de fumar, ya que seguir un mal tratamiento muchas veces resulta mucho peor que no seguir ninguno en absoluto.

Es muy importante que tenga esto presente, ya que la frustración que siente una persona que comienza un tratamiento ineficiente, hace que se desanime y pierda las esperanzas en recuperarse de su problema.

**A continuación, procederé a hacerle un breve resumen de los tratamientos actualmente disponibles para dejar de fumar y por qué ninguno de ellos funciona.**

- **Parches y gomas de mascar de nicotina:**

Hay que tener mucho cuidado con este tratamiento para dejar de fumar, ya que trae aparejado una gran cantidad de efectos secundarios negativos. Este tratamiento no es muy costoso, pero su tasa de éxito es extremadamente baja, sin contar que toma demasiado tiempo ver los resultados.

- **Dispositivos electrónicos:**

Estos artefactos no han sido aprobados por las entidades de control. Al mismo tiempo, muchas personas que los han probado, han denunciado tener dolores de cabeza, náuseas y vómitos. Por otro lado, estos dispositivos no son nada económicos.

## • **Hipnosis:**

Estos tratamientos dejan de funcionar cuando usted abandona las sesiones. Demoran mucho tiempo en hacer efecto y su efectividad es casi nula.

## • **Terapeutas:**

Seguir una terapia para dejar de fumar le tomará una eternidad. La realidad es que tienen una tasa de éxito que ronda el 20% y son considerablemente costosas.

## • **Grupos de Apoyo:**

Estos programas han demostrado ser relativamente exitosos. Pero tienen como contrapartida que son muy costosos, ya que debe abonar por cada reunión a la que asiste. Destinará mucho dinero y una vez que deje de asistir a las reuniones, seguramente volverá a fumar.

## • **Medicamentos recetados:**

Creo que esta solución no es para nada recomendable. Nadie quiere tener que estar medicado, y mucho menos cuando los medicamentos que debe tomar traen consigo una serie de efectos secundarios negativos.

## • **Fuerza de Voluntad:**

Debemos ser sinceros, si usted tuviese la fuerza de voluntad necesaria para dejar de fumar, no estaría leyendo esto. Este es un mecanismo que funciona en muy pocos casos ya que los desequilibrios emocionales que atraviesa una persona cuando deja de fumar son muy difíciles de controlar, y generalmente caen en la tentación y vuelven al vicio.

Debe tener esta información en cuenta antes de comenzar con alguno de estos tratamientos. **No queremos que se desanime** y esto haga que no pueda dejar este horrible mal hábito.

[¡Dejar de Fumar en 7 Días!](#)

## **Formalizar La Retirada**

El camino hacia la liberación del tabaco es posible y a diferencia de lo que muchos creen, no es un camino muy difícil de transitar. Eso es algo que las personas se dan cuenta una vez que toman la decisión de dejar el cigarrillo. Pero muchas veces, cegados ante la impresión que esto les costará mucho esfuerzo, deciden abandonar este viaje sin siquiera haberlo empezado.

Uno de los objetivos de este reporte es ayudarle a abrir los ojos, y a pensar con más objetividad acerca de este procedimiento. La información es el arma más valiosa que tiene en este caso. Esta información es la que hará que pueda dejar de fumar, de una vez y para siempre.

Vamos a comenzar a hablar del momento ideal para dejar de fumar. Este es un problema muy grande para la mayoría de los fumadores, ya que consciente o inconscientemente, suelen caer en la dilación.

“Empezaré mañana”, “Cuando comience el verano”, “Una vez que finalicen los exámenes”, “Después de mi cumpleaños”, son algunas de las cosas que debe haber escuchado cientos de veces (¡si es que usted no las ha dicho también!).

Esto es exactamente lo que no debemos hacer. El momento indicado para dejar de fumar es HOY o mejor todavía, el momento es YA.

Con esta idea de dilatar el comienzo, sigue pasando el tiempo, sigue fumando y sigue provocándose el mismo daño que se ha estado provocando todo este tiempo. **¿Qué gana con eso? Absolutamente nada. ¡El tiempo pasa muy rápido así que debemos actuar cuanto antes!**



Cuando uno está completamente **convencido de dejar de fumar**, no hay tiempo que perder. Se debe empezar cuanto antes, ya que de esta manera los beneficios llegarán más rápido también.

Una vez decidida la fecha de inicio, se la debe comunicar a todas las personas que lo rodean, que lo quieren y que quieren lo mejor para usted. De esta manera, todos estarán pendientes de su decisión y le ayudarán a mantener su conducta firme, sin dejarle volver a fumar.

Con esto no quiero decir que vaya a volver a fumar, pero teniendo gente que le ayude y le recuerde su objetivo, le resultará mucho más fácil mantenerse firme y motivado hacia su **abandono del tabaco**.

Este compromiso debe estar bien presente en su mente y no debe permitirse **NINGUNA EXCEPCIÓN** o excusa para volver a fumar (alguna fecha especial, fiesta, fin de año, etc.). El abandono debe ser absoluto, sin posibilidad de retomar, bajo ninguna circunstancia.

## **Mitos Alrededor Del Dejar De Fumar**

Hay muchos mitos que giran en torno al abandono del cigarrillo que hacen que muchas personas desistan de la idea de dejar de fumar. La falta de fuerza de voluntad, el posible aumento de peso, estrés, ansiedad, cambios de humor, las recaídas, la adicción, etc. Estas son todas barreras que se está poniendo en el camino para no permitirse ser feliz.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

