

RIESGO DE DESLIZ

¡INTENTA RECORDAR TUS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR!

¿Y si fumas un cigarrillo...?

Probablemente te sentirás mal. Recuerda que un desliz (fumar un cigarrillo) no es lo mismo que recaer. Has podido comprobar que eres capaz de vivir sin fumar.

No te desanimes. Analiza por qué te lo has fumado y si ha valido la pena. Aprende de la experiencia para salir reforzado y mantener tu abstinencia. Los deslices son una parte de todos los procesos de aprendizaje. No hay que interpretarlo como un fracaso. Trata de aprender de los errores, observa dónde está el error (exponerte demasiado a la tentación, no haber tenido un minuto para relajarte, un pensamiento derrotista, una excusa...) y decide qué tendrías que hacer para evitar otro desliz en el futuro.

Reafirma tu decisión de continuar sin fumar. Revisa tus razones, revisa la lista de los beneficios de no fumar, recuerda la mejora que estás experimentando, recuerda que las dificultades van menguando con el tiempo... y, si necesitas ayuda, no dudes en solicitarla de nuevo.