

# Autoenganys per tornar a fumar i alternatives

CATEGORIA	EXEMPLE	PENSAMENTS ALTERNATIUS
<b>Anticipació</b> de conseqüències gratificants de fumar	“Que bé que em vindria ara un cigarret!!!”	
<b>Focalització</b> de l’atenció només en les conseqüències immediates	“Si fumo em relaxaré, em trauré d’una vegada aquest malestar...”	
<b>Magnificació</b> de la intensitat del desig	“És insuportable... és horrible... no puc més.”	
Idees de <b>necessitat</b>	“Necessito un cigarret.”	
Fantasies de <b>control</b>	“En fumo quatre i cap més; puc controlar-ho.”	
<b>Profecies</b> autocomplertes	“Més tard o més d’hora sé que recauré...”	
<b>Justificacions</b> diverses	“Pobre de mi...” “D’alguna cosa s’ha de morir...”	