

# Autoenganys per tornar a fumar i alternatives

## Deures Sessió 5

Ni res ni ningú  
ho pot fer per tu!

Pensa en tot el que  
guanyaràs quan deixis  
el tabac!

Categoria	Exemple	Pensaments alternatius
<b>Anticipació</b> de conseqüències gratificants de fumar	- Que bé que em vindria ara una cigarreta!	
<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 una cigarreta	
Fantasies de <b>control</b>	- En fumo quatre i cap més; puc controlar-ho	
<b>Profecies</b> autocomplertes	- Tard o d'hora sé que recauré...	
<b>Justificacions</b> diverses	- Pobre de mi...	
	- D'alguna cosa s'ha de morir...	