

Autoengaños para volver a fumar y alternativas

Deberes Sesión 5

*¡Ni nada ni nadie lo puede hacer por ti!
¡Piensa en todo lo que ganarás cuando dejes el tabaco!*

Categoría	Ejemplo	Pensamientos alternativos
Anticipación de consecuencias gratificantes de fumar	- ¡Qué bien que me vendría ahora un cigarrillo!	
Focalización de la atención solo en las consecuencias inmediatas	- Si fumo, me relajaré, me quitaré de una vez este malestar...	
Magnificación de la intensidad del deseo	- Es insoportable... es horrible... no puedo más	
Ideas de necesidad	- Necesito un cigarrillo	
Fantasías de control	- Me fumo cuatro y ninguno más; puedo controlarlo	
Profecías autocumplidas	- Más tarde o más temprano sé que voy a recaer...	
Justificaciones diversas	- Pobre de mí...	
	- De algo hay que morir...	