

Técnicas de desautomatización

Deberes Sesión 1

EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN

Mientras te preparas para el llamado día D, y con la intención de ir consiguiendo la desautomatización de tu hábito, te proponemos una serie de ejercicios que te ayudarán a reducir el número de cigarrillos.

De los siguientes ejercicios, señala 4 o 5 y lléalos a la práctica

- Retrasa cada vez más el primer cigarrillo de la mañana (de 10 en 10 minutos).
- Cambia de marca de cigarrillos después de cada paquete.
- Rechaza todos los cigarrillos que te ofrezcan. Comenta a los amigos que estás disminuyendo el consumo porque en los próximos días quieres dejar de fumar.
- Guarda o retira el paquete de tabaco después de cada cigarrillo.
- Después de cada calada, deja el cigarrillo en el cenicero.
- Fuma con la otra mano.
- Cuando hagas alguna actividad manual habitual, como escribir, telefonar, etc., no fumes.
- Levántate inmediatamente después de comer, sin encender el cigarrillo, y empieza enseguida otra actividad.
- Intenta no dar caladas profundas.
- Evita las situaciones que estén muy asociadas al consumo de tabaco.
- Respira profundamente tres veces antes de encender un cigarrillo.

Escoge tres situaciones en las que creas que, a partir de hoy, no volverás a fumar de ninguna forma

- En la cama.
- Conduciendo.
- Mirando la televisión.
- Leyendo.
- En tu sofá preferido.
- Para matar el hambre.
- Durante una conversación con conocidos o compañeros.
- Cuando otras personas fumen delante de ti.
- Durante el horario laboral o en reuniones.
- Mientras esperas para comer o cenar.
- Otras _____