



Diez principios para consolidar el cambio

Haga una copia de esta lista y colóquela en lugares estratégicos para verla con frecuencia y recordarla de forma permanente.

<p>Disfrute de sus mejoras físicas inmediatas: se cansa menos, ha desaparecido la tos, tiene más energía, respira mejor...</p>
<p>Disfrute de su nuevo entorno, más fresco y despejado. Mantenga encendedores, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de su presencia.</p>
<p>Disfrute de la compañía de sus amigos que no fuman. Cuénteles las ventajas de dejar de fumar a aquellos que todavía fuman.</p>
<p>Si ya se ha hecho una limpieza dental, mire cómo han mejorado sus dientes, note cómo ha mejorado su aliento. Si no se ha hecho todavía esta limpieza, hágalo, vale la pena.</p>
<p>Contenga el deseo imperioso de fumar, que cada vez será más esporádico y menos intenso. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar: fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar, una zanahoria... cualquier cosa menos cigarrillos. Inicie actividades que le distraigan, le gusten y le gratifiquen.</p>
<p>No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Valore lo que ha conseguido hasta ahora, y concéntrese en superar las ganas de fumar cada vez que se presenten. No se confíe, durante los primeros meses continuarán presentándose momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo... Tenga mucho cuidado y muy claras las conductas alternativas con las que afrontará el peligro.</p>
<p>Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Haga respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndose a sí mismo 'tranquilo', cada vez que se sienta tenso.</p>
<p>Recuerde su lista de razones para no fumar, téngala a mano y repásela de cuando en cuando. Piense si ahora que no fuma puede añadir nuevas razones a su lista inicial.</p>
<p>Aparte el dinero que ahorra cada día. Calcule lo que ahorrará en unos meses. Después de unos meses de abstinencia, hágase un regalo: algo que nunca se permitió anteriormente.</p>
<p>No ceda nunca, ¡ni siquiera por un solo cigarrillo!</p>