

6 PASOS PARA DEJAR EL TABAQUISMO



ALEJANDRO CARRIÓN M.

6 PASOS

PARA

DEJAR EL

TABAQUISMO

Por: Alejandro Carrión.

¿Quisieras aprender a dejar de fumar cigarrillos? ¿Con qué frecuencia se ha dicho a sí mismo o incluso, le has dicho a alguien más: "realmente necesito renunciar a los cigarrillos", sólo para dar una media vuelta y fumarse otro? Este caso, que es muy similar a la gran mayoría de fumadores de cigarrillos, su respuesta probablemente será: "Muchas veces más de lo que me siento cómodo".

Pero afortunadamente, tú no estás sol@. La investigación muestra que alrededor del 90% de los fumadores actuales, tienen el deseo de dejar su adicción al tabaco. Pero la realidad es que hay que poner un poco de esfuerzo y mucha devoción, ya que cualquiera podría en última instancia dejar de fumar y llevar una vida más saludable como un fumador en recuperación. Si estás decidid@ en dejar de fumar, a continuación comparto una serie de pasos para que dejes de fumar de manera definitiva, ayudándote a eliminar la adicción a la nicotina dejando el hábito de fumar para siempre.

Dejar De Fumar En 7 Días
[CLICK AQUI]

Cómo dejar de fumar Paso 1: Decida dejar de fumar

Al igual que cualquier plan de acción determinante, va restar de importancia, hasta que se tome una decisión firme para poner en marcha y lograr sus metas. Lo mismo sucede cuando se decide dejar de fumar. Por lo general, sin embargo, algunos usuarios con adicción a la nicotina llegan a estar muy ansiosos, sufriendo el miedo de abstenerse diariamente sin la dependencia de la nicotina.

En lugar de tener miedo por comprometerse a detener por completo la adicción, debes hacer un compromiso para participar en las actividades que pueden ayudarle a dejar de fumar cigarrillos de manera exitosa. Simplemente dígame a usted mismo: "Voy a ir con mi plan de recuperación con una mente abierta y trabajar sobre las estrategias descritas en esta guía sobre cómo dejar de fumar".

¿No suena mucho más fácil, tomar la decisión ahora mismo, en este mismo momento de no tener otro cigarrillo? ¡Seguro! ¡Un compromiso de toda la vida de abstenerse de fumar cigarrillos es extremo para muchos de los fumadores activos, pero con una determinación diaria para trabajar en dejar de fumar es extremadamente creíble y muy posible!

Considerando que usted ha decidido tomar las acciones para vivir la vida como un fumador en recuperación, hay que proceder.

Cómo dejar de fumar Paso 2: enumere sus razones personales para dejar de fumar

¡Exactamente! ¡Lo tienes! Esta guía requiere un poco de escritura, así que obtén algunas hojas de papel y algo para escribir y vamos a tomar acción!

Debe enumerar todos y cada uno de los motivos por los que desea dejar de fumar, de una manera sincera y honesta consigo mism@. No es bueno tener motivos que no significan mucho en su caso específico. En el caso de que usted puede pagar fácilmente por los cigarrillos, a modo de ejemplo, el precio por fumar una cajetilla de cigarrillos podría no ser una razón suficiente para dejarlo. Pero en el caso de que usted se centre en su salud, y tiene miedo de ser parte de una de las 400.000 estadísticas anuales de fumar causada por la **enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC** que termina en la muerte; la salud va a ser una buena razón para que usted deje el hábito de fumar.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

