

DEJAR DE FUMAR DEFINITIVAMENTE

QUERER : SI QUIERO
PODER : YO PUEDO
SABER : CON ESTE MÉTODO

MANUEL GIRAUDIER

Método de Entrenamiento Autógeno Anti Tabaco

Dedicado a ti,
que lo vas a conseguir.
EL AUTOR

Copyright © Manuel Giraudier
Reservados todos los derechos
Registro Propiedad Intelectual N° B-6015-05 – Barcelona
Diciembre 2005
Edición del autor
www.relacioneshumanas.info
info@relacioneshumanas.info

Introducción

Este es el momento para fumar el último cigarrillo. Tienes permiso para hacerlo.

El resto del paquete que aun te quede en el bolsillo, en algún cajón, o más paquetes que puedas guardar, destrúyelos y tíralos a la basura. Ésta es una condición “sine quanon” para iniciar la lectura de este libro.

La duración del método será, el primer día aproximadamente de dos horas, y a partir del segundo día hasta que hayas dejado el hábito de fumar de unos 15 minutos.

Se calcula que entre quince y treinta días has de haber superado tu adicción al tabaco.

Presentación del método

Hay muchas personas que tratan de dejar de fumar durante años y aunque utilizan diversos métodos, parches, chicles de nicotina, hipnosis, homeopatía, acupuntura, etc., no lo consiguen.

¿Porqué?

Pues por que no se utiliza en cada caso el método adecuado.

Ahora tienes en tus manos un método a partir del entrenamiento autógeno, que siguiéndolo con rigor, te ayudará a conseguir el objetivo que deseas .

Este método es eficaz y fácil de llevar a cabo. Con él valorarás tu grado de adicción a la nicotina, reafirmarás tus razones para dejar de fumar y finalmente descubrirás la técnica para dejarlo definitivamente.

Te puede parecer que aun no dispones del control necesario para dejar de fumar definitivamente ya que en

este preciso momento sientes que el hábito de fumar controla tu conducta.

Tienes razón, pues este hábito que has adquirido es consecuencia de una conducta sobre aprendida que llevas practicando hace ya bastante tiempo, quizás muchos años.

El tiempo pasa y no somos conscientes de lo que llegamos a fumar.

Veamos con un pequeño cálculo, los cigarrillos que un fumador puede haber aspirado en diez años.

10 años a 365 días al año, son 3650 días los que se lleva fumando

Si en cada uno de estos días se ha fumado un paquete de 20 cigarrillos, en total se habrán consumido 73.000 cigarrillos. ¿Increíble?

Sigamos adelante. Si cada uno de estos cigarrillos se ha degustado con 15 caladas, más o menos, se han dado en estos diez años 876.000 caladas.

Y en cada una de estas caladas se ha ingerido nicotina, amoniaco, acetona, arsénico, butano, cadmio, CO₂, cianuro, metanol, etc. Es un milagro estar aun vivo.

Ejercicio

Ahora vas a realizar el cálculo aproximado de las caladas que has dado en tu vida.

Indica los años que llevas fumando:

Multiplica por 365 días la cantidad de años que has escrito en la línea anterior.

El resultado multiplícalo por la cantidad de cigarrillos que fumas al día.

Seguidamente multiplica el resultado anterior por la cantidad de caladas que das a cada cigarrillo (será una aproximación).

Indica a continuación el resultado:

Éstas son las caladas que llevas dadas desde que te iniciaste en el rito del tabaco

Tu también te has contaminado en cada una de estas caladas con nicotina, amoniaco, acetona, arsénico, butano, cadmio, CO2, cianuro, metanol, etc. y aun estás aquí para contarlo.

A pesar del tiempo que llevas fumando, con este método podrás conseguir tu objetivo, es decir, tomar de nuevo el control de tu voluntad que es lo que te ayudará a convertirte en un exfumador.

Pero para que este método sea efectivo se han de dar dos circunstancias.

La primera es que tengas el pleno convencimiento que deseas dejar de fumar. Ya que como decía Carl Jung, No podemos cambiar nada que no hayamos aceptado previamente.

La segunda, extremadamente importante y base para el éxito de este método, es que sigas las instrucciones y realices todos los ejercicios que te irás encontrando a lo largo del método, sin saltarte ninguno.

Haciéndolo así conseguirás lo que te propones.

Escribe de tu puño y letra, en el ejercicio de la página siguiente, estas tres frases:

- 1- *“Quiero dejar de fumar”*
- 2- *“Tengo pleno convencimiento que voy a dejar de fumar”*
- 3- *“Seguiré con rigor todos y cada uno de los ejercicios de este método”*

Ejercicio

1-

2-

3-

Hablemos del éxito

¿Qué entiendes por éxito personal?

Para cada persona y según el momento, pueda ser algo muy distinto.

Conseguir un empleo, escalar una cima, sentirse querido/a, aprobar unos exámenes, conquistar un puesto en una competición; sentirse bien consigo mismo, afrontar y superar una enfermedad, alcanzar metas profesionales, eliminar los miedos, sentirse reconocido/a, mejorar la relación con los demás, o conseguir cambiar algún hábito. Este será para ti el gran éxito que vas a conseguir siguiendo este método, eliminar para siempre el hábito de fumar.

En la sociedad actual hemos pasado de la cultura del cigarrillo como protagonista social y compañero inseparable en los buenos y en los malos momentos, a considerar el tabaco como el enemigo público número 1 desequilibrador en los espacios de convivencia.

Parece que haya una guerra fría entre fumadores y no fumadores y que los fumadores son los que hayan de vestir de negro o pedir perdón. Y que todas las personas que fuman sean adictas.

Tu no te has de sentir así, puesto que has afrontado el reto de dejarlo y has iniciado este método que te ayudará a conseguirlo.

Te diré más, no te has de sentir adicto sin retorno, puesto que los cambios fisiológicos que experimentarás en tu organismo al dejar el tabaco los podrás comprobar en persona en el plazo de entre quince días a un mes aproximadamente como mucho.

A medida que las sustancias adictivas vayan desapareciendo tu cuerpo volverá a la normalidad. Esto querrá decir que la adicción ha sido superada.

En cuanto al hábito, consecuencia de una conducta sobre aprendida y practicada quizás miles de veces, lo podrás modificar a través de las órdenes conscientes que le darás cada día a tu subconsciente a través del seguimiento de este método.

Sin lugar a dudas lo vas a conseguir si sigues las instrucciones.

El éxito personal no es cuestión de azar. Es el resultado de la actuación. ya que es la actuación de las personas la que determina su posición en la vida en forma de resultados.

Tu puedes manejar los acontecimientos y en éste que es tu caso, dejar de fumar. Conseguirlo no es superior a tus fuerzas. Si te decides a iniciar este camino, se abrirá una nueva vida ante ti.

Después de un esfuerzo inicial y con un pequeño refuerzo cotidiano como es el entrenamiento autógeno la suerte te sonreirá y habrás conseguido el éxito.

El éxito, esta palabra tan a menudo y tan mal empleada, cuyo valor comprenderás a medida que vayas avanzando en su conquista.

Tu éxito consistirá en haber dejado el hábito de fumar. Y este éxito no será algo intangible. Obedecerá a que habrás trabajado en su logro.

El éxito le atraemos con nuestros pensamientos cuando hemos aprendido a dirigirlos. Y tu lo atraerás irresistiblemente como el imán atrae la aguja de la brújula. ¿Nunca has notado la atracción que ejercen en ti ciertos seres? Esta fuerza no tiene nada de misteriosa ni de sobrenatural. Tú también puedes adquirirla en beneficio propio, aprendiendo a dirigir tus pensamientos para dejar de fumar definitivamente.

El punto crucial para adquirir el éxito es perfeccionarse y fortalecer la voluntad. Esta facultad tranquila, reflexiva y perseverante, podríamos definirla como una paciencia segura del éxito.

¿Y cómo juega la voluntad en nuestra mente?

En realidad nuestra mente se compone de tres partes: el consciente, el inconsciente y el subconsciente.

El consciente es la parte lógica que tiene la capacidad de comparar, valorar, determinar y el poder de razonar y observar críticamente.

El inconsciente es involuntario y se interesa en la auto conservación.

El subconsciente es el aspecto más poderoso, aunque menos conocido de la mente. No tiene capacidad para razonar ni discriminar, y por ello, aceptará como una verdad, cualquier idea que se le presente.

Si el subconsciente no está controlado, esta energía se malgasta en emociones negativas o simplemente, queda por explotar.

El objetivo de este método es que cambies la imagen de fumador que de ti, hay grabada en lo más profundo de tu subconsciente

Siguiéndolo, desarrollarás seguridad y confianza en tu propia persona sin que te hayas de apoyar más en el tabaco.

Si comparamos la mente humana a un ICEBERG veremos que el bloque de hielo es llevado por una corriente como nosotros mismos somos arrastrados por fuerzas superiores. Una parte del bloque sobresale del agua, es el consciente.

En el resto sumergido que no vemos está el inconsciente y el subconsciente. Pero como el objetivo que aquí nos ocupa es trabajar nuestro subconsciente a través del consciente, nos centraremos únicamente en ambos.

Consciente y subconsciente son como en el bloque de hielo: inseparables. Colaboran en todas las manifestaciones de nuestra vida orgánica, psíquica e intelectual.

La mochila que todos llevamos de la herencia del pasado es un peso muerto del que no nos podemos deshacer. Y es precisamente el subconsciente el que arrastra todo el peso.

Este conjunto es el que forma el carácter, determina el temperamento y nos marca nuestra línea de conducta.

Pero la persona se perfecciona y a medida que adquiere una consciencia mayor de su personalidad, aprende a modificar sus patrones de conducta.

Esta tarea es considerable y para llevarla a cabo necesitamos de dos elementos que hay en nosotros: el consciente y el subconsciente.

El consciente cuando entiende bien su papel, observa, juzga, se instruye y recoge las observaciones de todos para

formar con ellas una opinión precisa propia. Cuando tiene una clara idea de todo, con pleno conocimiento de causa la transmite al subconsciente que la debe hacer ejecutar.

Cuando existe conflicto entre consciente y subconsciente siempre gana este último.

El fumador sabe que el tabaco le perjudica pero no puede cambiar el hábito mientras en su mente siga el programa de fumador.

¿Cómo pueden realizar el consciente y el subconsciente semejante labor distinta y común a la vez? Gracias a un conjunto de facultades comunes a ambos pero que cada uno ejerce distintamente en el terreno mental y en el emocional.

En el mental, la facultad primordial es la atención, base de todos los fenómenos psicológicos. Sin la atención no podría existir ningún perfeccionamiento. Las sensaciones atravesarían la persona sin dejar huella.

Todas nuestras facultades psíquicas se derivan de la atención, ella es la que nos hace ver los objetos. Una vez adquirida una noción podemos compararla a otras: interviene a continuación el juicio (es este juicio el que te ha hecho decidir por seguir este método).

Atención y juicio se unen y dan lugar a asociaciones de ideas. Y los juicios que de ellas nacen, son registrados por la memoria que enriquece nuestros archivos mentales, pudiendo reproducirse tal como son, o dar lugar a la imaginación.

A medida que avances en este método irás descubriendo que este deseo de dejar de fumar se convierte en una necesidad para siempre y a la vez te alegrarás de haber tomado esta decisión.

Disfrutando de un paisaje maravilloso una intensa tranquilidad interior nos penetra y hace vibrar en nosotros

unas emociones, recordando momentos gratos y agradables.

Disfrutando de una melodía, su ritmo, nos puede recordar un sinfín de sensaciones.

La plática de una oración, nos puede conducir a un estado de éxtasis.

Un mundo de sensaciones y emociones afluirá a nuestra mente disfrutando de un paisaje, escuchando una melodía o rezando.

Todos estos hechos y muchos más, demuestran el papel que juega en nosotros la parte subconsciente de nuestra personalidad. El subconsciente rige nuestros pensamientos y todas nuestras funciones orgánicas.

A este subconsciente le hemos de ir dando cada día sugerencias emocionales claras que nos ayuden a dejar de fumar.

A pesar de haber visto la inseparabilidad del consciente y del subconsciente, siempre debemos tender a reforzar en nosotros el control voluntario de forma consciente para así potenciar el subconsciente. Si dejásemos en libertad al subconsciente nos llevaría por un camino perjudicial para lo que pretendemos, es decir alcanzar el éxito que nos merecemos.

Sin embargo no hay que considerar tampoco al subconsciente como un peligro constante del que hayamos de resguardarnos. Únicamente ha de estar controlado por el consciente. Este es quien ha de decidir si el cambio de hábito de conducta es provechoso para nuestra persona.

El objetivo que pretendo transmitir es el mostrar como podemos reforzar el consciente, aumentar su poder sobre el subconsciente para que éste bien dirigido se convierta en nuestro tablero de mando.

Esto se consigue con la mente despierta y el cuerpo dormido. Y este método te ayudará a practicar cada día. A través del entrenamiento autógeno con los ejercicios de visualización, refuerzas tu autoestima y tu autocontrol, dándole las órdenes al subconsciente.

En estas circunstancias con la sensación de estar despierto y controlarlo todo, estás dejando hacer al subconsciente en estado de relajación, para que reaprenda el comportamiento que deseas, es decir, dejar de fumar.

Disponemos de dos memorias distintas: el consciente olvidadizo y el subconsciente que todo lo recuerda. Veamos un ejemplo.

Cuando escribo cualquier artículo desde mi pequeño ordenador portátil aunque me equivoco a menudo por el reducido tamaño de las teclas, sigo tecleando sin apenas mirarlas.

Si ahora alguien me preguntase donde está la letra C, seguramente tendría que pensar un segundo antes de dar la respuesta.

Cuando aprendí a escribir memoricé todas las teclas y su lugar en mi subconsciente, y al escribir las voy pulsando según voy escribiendo. En cambio mi consciente ha de pensar la colocación de cada letra en el teclado.

El fenómeno de la doble memoria, consciente y subconsciente, no se produce solamente en este tipo de actos. Se le encuentra en todo caso de consciencia. Es muy frecuente. Hasta se le puede considerar como una regla general. Es tan constante que pasa inadvertido para nosotros.

El subconsciente descarga al consciente de todo trabajo que pueda ser hecho automáticamente. Este es su principal cometido. El del consciente es observar, comparar, juzgar.

Tu consciente seguirá este método. Tu subconsciente aprenderá una nueva conducta respecto al comportamiento ante el tabaco.

A nuestro alrededor encontraremos diversos ejemplos similares.

No vigilar el subconsciente, dejándole la primacía de todos los actos, y pensamientos de la vida sería retroceder y ser pasto de los instintos y necesidades primarias.

Pero no nos equivoquemos, contar únicamente con el subconsciente para hacer que el ser humano disponga de un dominio más completo sobre si mismo, sería un lamentable error.

En estado consciente nuestro personaje *ADULTO* ha de enviar mensajes al subconsciente para que éste los haga suyos y queden instaurados en nuestros hábitos y conductas de forma automática.

Querido lector, te preguntarás, ¿qué es esto de nuestro personaje *ADULTO*?

Todos disponemos de tres personajes, el *MAYOR*, el *ADULTO* y el *PEQUEÑO*.

El personaje *MAYOR* es el que conoce toda la verdad sobre el tabaco. Es el que nos va recordando mentalmente que algún día lo hemos de dejar. Y también es el que desde la represión ha intentado que lo dejásemos en varias ocasiones.

El *PEQUEÑO* es el que aplaza la decisión para mañana, ya que hoy invita a disfrutar del placer del último cigarrillo.

El *ADULTO* es el que nos aconseja que conviene dejar de fumar antes de que sea demasiado tarde. Y es el que nos ayudará trabajando nuestra mente para dejar de fumar.

Sobre nuestros tres personajes

Todos y cada uno de nosotros se expresa a través de diversas formas de pensar, sentir y actuar que nos caracterizan.

A estas diferentes formas de expresión las llamaremos "nuestros tres personajes".

Son: el *MAYOR*, el *ADULTO* y el *PEQUEÑO*.

Toda persona tiene una parte de *MAYOR*, una parte de *ADULTO* y una parte de *PEQUEÑO*.

Se trata de aprender a discernir cuando hemos de funcionar desde el *MAYOR*, el *ADULTO* o el *PEQUEÑO*

Pensemos que todo lo que en algún momento ha sido captado conscientemente por la persona (tanto las acciones como los sentimientos inherentes a las mismas) permanece como si estuviese grabado y almacenado en nuestro cerebro, pudiendo ser reproducido en cualquier momento.

Si volvemos a "escuchar" una grabación, de nuevo oiremos y sentiremos tal como se desarrolló inicialmente.

El personaje *MAYOR*

En él, se hallan las grabaciones verbales y no verbales de las actitudes, conductas y conceptos que fueron aprendidas desde la infancia: pautas sociales, morales, religiosas; las reglas de convivencia, las tradiciones, las normas, lo que debemos y no debemos hacer. Este personaje se inicia entre los primeros meses, y a lo largo de la vida seguimos imitando no solo a las figuras parentales, sino también a otras que representan una autoridad.

El *MAYOR* juzga, ordena, critica y protege.

El personaje *ADULTO*

Es como una computadora que procesa la realidad a través del pensamiento racional y lógico.

Recopila información de fuentes internas y externas, mediante los cinco sentidos.

Es el único personaje, capaz de des-aprender y re-aprender lo mal aprendido (el que nos puede ayudar a conseguir el éxito).

Siempre funciona con información. Canaliza la creatividad y la energía bajo el prisma de la sensatez, la ética y la responsabilidad.

El *ADULTO* computa y razona.

El personaje *PEQUEÑO*

En este personaje residen las emociones, la imaginación, intuición, diversión, creatividad, espontaneidad, arte, energía.

En general el personaje del *PEQUEÑO* busca el placer y trata de evitar el dolor. Se manifiesta también porque a veces es grosero, lloroso, violento y exigente (todo un tirano). En él está lo mejor y lo peor de cada uno de nosotros. Lo que nos gusta hacer.

El *PEQUEÑO*, crea, siente, intuye y se divierte.

¿Cómo "funciona" la interrelación entre los `personajes de distintas personas?

El *estímulo* de una persona (una pregunta, insinuación, comentario, mirada, hecho concreto, etc.) provoca la *respuesta* de otra.

Ambos, tanto el estímulo como la respuesta pueden ser mensajes verbales y no verbales

Ejemplo:

Estímulo en forma de hecho concreto:

Un colaborador llega con 1 hora de retraso al trabajo por la mañana.

Posibles respuestas de su jefe:

- 1 - ¡Qué horas de llegar!
- 2.- Llega con 1 hora de retraso.
- 3.- ¿Se estaba a gusto en la cama?.

Estas tres respuestas estarían dadas por cada uno de los tres personajes del jefe.

La respuesta 1 correspondería al *MAYOR*

La respuesta 2 correspondería al *ADULTO*.

La respuesta 3 correspondería al *PEQUEÑO*

Podemos aprender a identificar cual de estos personajes es el que predomina en nosotros y en nuestros semejantes.

Externamente

Observando las manifestaciones externas de las conductas de las personas: gestos, posturas, expresiones, tono de voz y semántica, podemos identificarlas con cada uno de los tres personajes.

Signos externos que identifican al *MAYOR*:

Fruncir el ceño, apretar los labios, suspirar, poner los brazos en jarra, apuntar con el índice.

Expresiones tales como "Nunca lo olvidaré", "Cuántas veces tengo que decirlo?", "Voy a terminarlo de una vez por todas", "¿Cómo te atreves?", "¿Otra vez?", "¿Y ahora qué?", "Deberías, debes...Qué dirá la gente...!Es el colmo! ¿ Por qué no has de? Ten cuidado. No tengas miedo.

Signos externos que identifican al *ADULTO*:

Cuando escucha generalmente no se mueve, parpadea, utiliza el pensamiento lógico. Escucha con atención, analiza y comprueba los hechos

Se expresa a través de: porqué, qué, cómo, cuándo, dónde, cuánto, de qué manera, relativamente, creo, opino que, ¿Qué es esto? ¿Cómo ha pasado? Vamos a averiguarlo. ¿Cuándo?, ¿cuánto?

Signos externos que identifican al *PEQUEÑO*:

Lágrimas, labios temblorosos, se muerde las uñas, baja los ojos, se encoge de hombros, voz aguda.

Sus expresiones más comunes son: quiero, no quiero, necesito, el mejor, para mi...Me gusta... Debo... Siento que... ¿Jugamos a?

Personajes patológicos

Diríamos que una persona está sana cuando sus tres personajes, *MAYOR*, *ADULTO* y *PEQUEÑO* están en equilibrio, es decir que en cualquier momento pueden libremente cambiar de un personaje a otro. En cambio, si por cualquier causa, ello no fuera posible, nos encontraríamos ante una personalidad patológica.

Cuando el *MAYOR* excluye a los otros dos, nos encontramos ante la persona que critica, desvaloriza, sermonea, culpa, sobreprotege. Es autoritario y moralizador

Cuando el *PEQUEÑO* es el que excluye a los otros dos, nos hallamos ante la persona que se comporta siempre como lo haría un niño pequeño, es decir bromeando, peleándose, manipulando. De broma en broma sin tomarse

nada en serio. En casos extremos nos encontraríamos ante personalidades psicopáticas graves.

Cuando es el *ADULTO* el personaje excluyente, la personalidad de quien lo ostenta reacciona de forma fría e impasible, ante situaciones en que debería ser más sensible. Es metódico, insensible, e imperturbable. Estas formas de comportamiento son inadecuadas provocando en el que así actúa, el sentimiento de estar mal consigo mismo y con los demás

¿Cómo nos comunicamos con nuestros tres personajes?

Podríamos definir la comunicación como intercambios de estímulos y respuestas en una situación determinada, entre los distintos personajes de dos personas, Hay de tres clases. De entendimiento, de enfrentamiento y subliminales.

De entendimiento

Son intercambios de estímulos y respuestas entre los mismos personajes. La respuesta vuelve del personaje que la recibió al personaje que emitió el estímulo..

En estos casos la comunicación continua indefinidamente sin presentar problemas de entendimiento entre las personas.

De enfrentamiento

En este tipo de comunicación, la respuesta no vuelve del personaje que la recibió al personaje que emitió el estímulo. Es otro el personaje que responde por lo que la comunicación se interrumpe y puede crear enfrentamientos

Subliminales

Estas comunicaciones son complejas y encierran un doble sentido. Hay un doble mensaje. Uno aparente y el otro oculto.

Ejercicio

Haz una relación de 5 atributos que mejor describan a tu padre y cinco atributos que mejor describan a tu madre.

Atributos de mi padre

1

2

3

4

5

Atributos de mi madre

1

2

3

4

5

¿Cuál o cuales de los atributos que has indicado, identificas en ti?

Los atributos de tu padre o de tu madre que hayas identificado en ti pueden haberte influido en tu personaje *MAYOR* o quizás aun te están influyendo.

Recuerda que en el personaje *MAYOR* se hallan las grabaciones verbales y no verbales de las actitudes, conductas y conceptos que fueron aprendidas desde la infancia: pautas sociales, morales, religiosas; las reglas de convivencia, las tradiciones, las normas, lo que debemos y no debemos hacer.

Ejercicio

A continuación responde ¿Fuma o fumaba tu padre? Si - no

Indica seguidamente en forma resumida que opina u opinaba tu padre del tabaco

A continuación responde ¿Fuma o fumaba tu madre? Si - no

Indica seguidamente en forma resumida que opina u opinaba tu madre del tabaco

¿Crees que hoy tu personaje *MAYOR* está influido por las opiniones de tus padres sobre el tabaco? Párate a pensar en ello.

¿Cuál es tu personaje, que más protagonizas?

El conocimiento de tu forma de ser y el de las personas de tu entorno puede ayudarte a entender tus propias reacciones, evitar enfrentamientos y discusiones, comprender los elásticos de motivación de la gente, y poderte ver en el espejo de los demás.

Dispones de tus tres personajes como si tuvieses tres ases escondidos en la manga, jugando el más efectivo en cada ocasión y rectificando cuando lo creas oportuno.

Si el personaje que destaca en ti es el *MAYOR*, quiere decir que tienes una personalidad dominante y a veces con una exagerada preocupación por los demás.

Si es el *ADULTO*, eres una persona capaz de hacer frente con objetividad a situaciones difíciles y embarazosas.

Si en cambio es el *PEQUEÑO*, tu personaje, las cualidades de intuición, espontaneidad, creatividad e inspiración son tu forma de vivir. Cuida de la agresividad y rebeldía que este *PEQUEÑO* puede presentar.

Ejercicio

A través de las características descritas de los tres personajes que todos poseemos, analiza e indica a continuación cuál es el personaje o personajes que más protagonismo tiene en tu vida laboral, social y familiar. Pueden ser distintos en cada caso.

Laboral	
Social	
Familiar	

Sea el que sea el personaje o personajes que más protagonices en tu vida recuerda que el personaje *MAYOR* es el que conoce toda la verdad sobre el tabaco. Es el que nos va recordando mentalmente que algún día lo hemos de dejar. Y también es el que desde la represión ha intentado que lo dejásemos en varias ocasiones.

Que el *PEQUEÑO* es el que aplaza la decisión para mañana, ya que hoy invita a disfrutar del placer del último cigarrillo.

Y que el *ADULTO* es el que nos aconseja que conviene dejar de fumar antes de que sea demasiado tarde. Y es el que nos ayudará trabajando nuestra mente para dejar de fumar.

Puedes conseguirlo

Hasta aquí, aun no hemos hablado de tu creencia.

Has iniciado la lectura de este método con fe. Con fe en alcanzar el éxito que en este caso es dejar de fumar, éxito que en realidad te mereces y puedes conseguir. Y es esta creencia la que te ha puesto en camino. Es preciso unir a esta fe un desarrollo consciente voluntario para reforzar el subconsciente. Hemos de darnos cuenta del esfuerzo que hay que realizar. Hay dos fuerzas en nosotros. Van a permitirnos transformar de arriba a abajo nuestra vida. Son unas fuerzas capitales, extraordinarias potentes, que toda persona posee y que cuando ha descubierto su existencia, cuando ha aprendido a servirse de ellas son las cotidianas armas del milagro: el pensamiento y la emoción.

El pensamiento que nos llega de las mas altas facultades de nuestra personalidad mental, es para el que se sabe servir de él, un instrumento perfecto de fuerza y precisión. Pero tal pensamiento tiene necesidad de ser animado. No tendría valor si no fuera proyectado por la emoción que le da su fuerza de propulsión, le hace triunfar de los obstáculos.

Dos modos de acción nos ponen en relación con lo exterior: el cerebro que emite nuestro pensamiento consciente y el corazón que, bajo el choque de la emoción, proyecta hacia fuera ese pensamiento con infinita fuerza.

No desafinemos el instrumento maravilloso que nos ha sido concedido. No separemos la potencia mental de la potencia emocional.

Veamos el campo del pensamiento. Este es, como hemos dicho, el elemento de toda nuestra vida mental. Y el pensamiento tiene tendencia a traducirse en actos.

El pensamiento se manifiesta en nosotros bajo dos fórmulas. Espontáneamente recordamos hechos o imágenes que nada nos hacía prever. Es lo que llamaríamos un pensamiento involuntario.

También reunimos en nosotros elementos de imágenes y sensaciones para sacar de ellos un juicio. Pensamientos voluntarios.

Ambos pensamientos nos pueden transformar momentáneamente. Sin embargo necesitamos un conjunto de ellos para crear una nueva orientación de vida. Para llegar a ello daremos el primer paso: se trata de reemplazar cada uno de estos pensamientos por su representación mental que es una forma mucho mas activa y viva.

¿Qué es una representación mental?

Un conjunto de pensamientos que, por una costumbre más o menos larga, más o menos fácil de adquirir, nos presenta a voluntad la imagen tan clara como sea posible de aquello que deseamos ver.

Para comprender mejor el mecanismo psicológico de una representación mental, desarrollemos un ejemplo.

Pretendo representarme los pensamientos, los deseos, los actos del que quiere una cosa determinada. Para nosotros que conocemos el poder de semejante pensamiento, la idea de voluntad no podría separarse de la de una voluntad tenaz, a quien nada se resiste para llegar al fin propuesto.

Para representármelo mejor hago un llamamiento a mis recuerdos que muestran y coordinan a mis ojos mil imágenes del mismo orden. Ya no se trata aquí de una sola idea o de una imagen aislada. No. Una idea llama a otra. Una imagen tiene relación con otra imagen. Mi pensamiento relacionando imágenes archivadas , se construye una historia entera, crea o recuerda un personaje, precisamente la del hombre que triunfa

¿Que veo? Me imagino el tipo mas elevado de la persona voluntariosa, de la que quiere conseguir con tenacidad, que no abusa de su poder y cuyos pensamientos son nobles. Quiere alcanzar el éxito sin arrebatárselo a los demás. Quiere alcanzar su éxito.

¿Qué hace esta persona que triunfa y cuya imagen hemos evocado?

Ha dominado su pasado eliminando o mejor aparcando sus malos recuerdos y vivencias. Ha puesto proa al futuro sin angustias ni obsesiones. Simplemente trabajando el presente con su mochila al hombro ,dominando sus impulsos, sus cargas genéticas, sus tendencias negativas. Ha llegado a sentirse interiormente libre. Conserva su paz y tranquilidad.

Esta persona ordena sus pensamientos, no los derrocha. Los agrupa en el mejor orden para que le sean útiles. Sabe lo que quiere y a donde va. No sigue el camino de los demás. Sigue el suyo propio. Es audaz, sin embargo a la vez cautelosa. Observa y reflexiona sin descanso.

Esta persona eres tu.

Y así puedes influir sobre tu vida No resistiéndote en circunstancias inevitables, adaptándote, con flexibilidad, y desterrando toda rigidez mental. Esperando cuando debas esperar. Actuando cuando hayas de actuar. Ahora lo estás haciendo.

Piensa que desistir de este empeño en dejar el tabaco, sería un acto de debilidad por tu parte.

No divulgues lo que estás haciendo. Hazlo en silencio. Actúa con la fuerza tranquila que emana de una persona firme y equilibrada. Y con el pensamiento sereno inyecta una afectuosa convicción.

Las otras personas que lo verán después, se sentirán atraídas por ti y desearán tu opinión ¿Cómo conseguiste dejarlo?

Todo esto puede parecer una quimera pero es un hecho indudable que a las personas que así se comportan la vida les sonrío.

¿Quiere decir que no tienen problemas?

No, no existen las personas sin problemas. Lo importante es la actitud que adoptamos ante ellos. Por importantes que parezcan.

Y se ve por todas las cualidades y los hechos que nos presenta el estudio de la persona tenaz, qué diferencia existe entre el pensamiento único y pasajero y la representación mental. Son representaciones mentales las que nos es preciso crearnos para modificar nuestros comportamientos. Debemos revivir en nosotros ejemplos de lo que deseamos conseguir.

Y ello es importante para el que desea des-aprender y re-aprender lo mal aprendido y en este caso concreto des-aprender el hábito adquirido de fumar y re-aprender una nueva forma sana de vivir sin tabaco.

Hemos de visualizar historias y ejemplos que nos ayuden a sentirnos triunfadores, porque somos triunfadores. Tu eres una persona triunfadora. Debemos destruir en nosotros los conceptos fatalistas, ya que nos hacen ver nuestra vida como un vagón circulando por unas vías muertas de las que es imposible salirse.

Hemos visto que tenemos en nosotros dos factores de acción, el corazón y el cerebro. Que nos es necesario pensar y sentir conjuntamente. Nuestro nivel intelectual y moral son como los dos platillos de una balanza que pueden equilibrarse. Y mientras esto no suceda nosotros no conseguiremos el éxito que nos merecemos.

Hemos dicho anteriormente que todo pensamiento tiene tendencia a traducirse en actos. Pero añadiríamos que esta tendencia del pensamiento a traducirse en actos se realiza tanto mejor cuantas mas sentimientos despiertan en nosotros. La idea pura no se realiza más que raramente. El sentimiento en cambio da alas al pensamiento. Y es precisamente el sentimiento, el que sale de nosotros mismos, el que es capaz de hacernos ejecutar la acción.

Es evidente que si no experimentásemos ningún sentimiento, la vida sería para nosotros fría y monótona. Sería como si nuestro personaje *ADULTO* hubiera eliminado a los otros dos, el *MAYOR* y el *PEQUEÑO*. Necesitamos de los tres para sentirnos libres.

Sin embargo no hay que dejarse llevar por ningún sentimiento. En esto ha de intervenir el juicio, pues la elección es necesaria. Hay sentimientos y sentimientos. Debemos huir de los que nos empequeñecen y que nos alejarán de conseguir el éxito.

De cara a los demás, los sentimientos de odio, rencor, celos y envidia. Y hacia uno mismo, los de terror, miedo, cólera y egoísmo (El egoísmo y la envidia son los padres de todos los males) .

En cambio, nos conviene para alcanzar este éxito que pretendemos, cultivar la alegría, la tolerancia, la confianza en uno mismo, la adaptación, la cooperación, saber discernir, no juzgar, conseguir el desapego, y la introspección

Así pues por una parte hemos de disciplinar nuestro pensamiento para producir actos tales como nuestro

perfeccionamiento exigen y por otra generar sentimientos para que estos actos salgan de nosotros proyectados con ímpetu arrollador, ya que nada que valga la pena se hace sin ilusión y amor.

Hemos de unir ambas vertientes. Para llegar a ello habríamos de representar el papel que nos sea útil, el papel que nos hayamos asignado después de una madura reflexión; y tras haberlo estudiado, ponerlo en práctica con el máximo de aplicación consciente, poniendo en él todo el empeño de nuestro corazón.

Debemos desempeñar nuestro papel, un papel distinto para cada uno, pudiendo hacerlo de diversas maneras.

Finalmente cada persona irá perfeccionado su papel hasta que se convierta en su modo de obrar, pensar y ser.

Piensa que quien actúa y se expresa de un modo determinado, acaba por sentir y pensar del mismo modo.

Y ¿cómo has de representar este papel de ex fumador?

Cómo lo hace el artista: Aprendiéndolo e interpretándolo.

Has de interpretar tu papel con la capacidad de actuar desde el escenario y a la vez observarte desde el patio de butacas. Observa como dejas de fumar.

Has de observar la escena desde tu profundidad e interpretar el papel de la persona que consigue lo que pretende.

Has de intentar comprender como interpretan y viven su papel las otras personas, las que fuman y las que no fuman y ser tolerante y flexible con ellas. Sintiéndote bien contigo serás tolerante con los demás.

Diferencia en este gran teatro, lo humano de lo espiritual, lo temporal de lo eterno, lo falso de lo auténtico.

No interpretes tu papel buscando el aplauso final. Trabaja en silencio busca ante todo tu aprobación y tu satisfacción. Busca tu bienestar. Busca tu salud.

Si eres capaz de actuar en cualquier escenario, estás preparado o preparada para alcanzar el éxito que te mereces. Según tu talento emplearás más o menos tiempo pero llegarás a ser lo que quieras ser, lo que quieras alcanzar.

Para conseguirlo la condición primordial es tener confianza en ti. Si no tienes esta confianza los deseos que formules serán estériles por falta de fe.

Es pues necesario fijar en tu mente la siguiente condición primordial.

“Siento una plena confianza en mi, y tengo la certeza que conseguiré dejar de fumar”

Es imprescindible fijarla de manera imborrable. Es necesario que te sientas una persona con fuerza mental suficiente como para conseguir lo que te propongas. Dejar de fumar.

Yo te garantizo que tu puedes conseguirlo, ya que dispones de una energía capaz de desarrollarse y conseguir el éxito que pretendes. Por que, todos nos merecemos el éxito. Lástima que la mayoría no sepa que es portador en potencia, y que convenientemente desarrollado le puede llevar a conseguir metas insospechadas.

Para fijar en tu mente estos pensamientos, comienza por un procedimiento muy sencillo. Escribe en un papel en mayúsculas: *tengo plena confianza en mi y se que puedo conseguir dejar de fumar* y colócalo en tu habitación, en donde solo tu lo puedas ver cada día. Por la mañana al levantarte al acostarte. Cada día lo has de ver y leer.

Lleva en tu cartera o billetero discretamente un papel pequeño doblado con esta misma frase. Lee su contenido varias veces al día. A continuación respira profundamente.

Y cada noche, antes de dormir, realiza la sesión de entrenamiento autógeno que te ayudará a mantenerte alejado del tabaco.

La tensión nerviosa

La mayoría de seres humanos, vivimos inmersos en una gran vorágine, debido fundamentalmente a que nuestro cerebro capta de forma constante todas las impresiones de nuestro acelerado ritmo de vida.

Desde que nos despertamos hasta que nos acostamos, e incluso mientras dormimos, vivimos en una continua tensión nerviosa que termina generándonos algún tipo de dolencia, malestar o creándonos adicciones.

Esta tensión nerviosa produce una hipercontracción y, por lo tanto un descontrol y un desequilibrio de nuestra energía: física, química y mental, que afecta a nuestro sistema nervioso incidiendo directamente sobre nuestra salud.

¿Qué es lo que nos crea esta tensión?

Las emociones descontroladas, como las preocupaciones, la ansiedad, el miedo, el malhumor,..etc. sumados a los pensamientos negativos, a la falta o acumulación de trabajo, incluso a los problemas del hogar, nos vemos abocados hacia un tremendo desequilibrio de nuestra energía.

Está demostrado que unos minutos de discusión, de preocupación o de irritabilidad desestabilizan nuestros canales energéticos más que un día de trabajo físico normal.

Cuando nuestro organismo se carga de tensión surgen, como consecuencia, dolores de cabeza, malestar general, e incluso enfermedades más importantes.

En muchas ocasiones, cuando padecemos de estas molestias, echamos mano del socorrido cigarrillo que, lejos de solucionar nuestro nerviosismo lo aumenta ya que tiende a ocultar la causa del verdadero problema, y esto va generando más tensión en el organismo.

Si queremos reducir o eliminar el malestar que la tensión nos provoca, debemos aprender a relajarnos. Y mucho mejor si se consigue de una forma natural. Vamos encorsetados y debemos ir sueltos, libres.

Relajándonos no solo aliviamos y posteriormente eliminamos estos malestares, sino que recargamos todo el cuerpo y la mente de energía vital.

Sabido es, que muchas personas emiten, mantienen y alimentan durante toda su vida, pensamientos negativos, causa única de sus enfermedades.

Un adecuado estado de relajación, nos permitirá emitir toda clase de pensamientos de salud y equilibrio. Así podremos borrar poco a poco del cerebro las tensiones que potencian los desequilibrios.

Esta científicamente demostrado y así se aprecia perfectamente en los encefalogramas, que nuestro cerebro vibra en distintos niveles de ondas de diferente forma, según la actividad que está realizando. Son vibraciones de carácter electromagnético que determinan el estado de ansiedad o nerviosismo de la persona.

Por ejemplo:

Si nuestra actividad es normal, nuestro cerebro vibra con una determinada frecuencia (Beta).

Cuando nuestro organismo está relajado y tranquilo, el cerebro vibra más lentamente de lo normal (Alfa, Theta o Delta)

El nivel alfa

Estudiando la mente por medios electrónicos se ha comprobado que las ondas que el cerebro genera son las más altas en estado despierto (más de 14 ciclos por segundo), mientras que durante el sueño profundo pasamos a niveles bastante bajos (de 0,5 a 3,5 ciclos por segundo).

Dichas pulsaciones u ondas, como ya se ha dicho anteriormente son clasificadas en cuatro, a saber: DELTA, THETA, ALFA y BETA.

DELTA entre 0 y 4 ciclos por segundo
THETA entre 4 y 7 ciclos por segundo
ALFA entre 7 y 14 ciclos por segundo
BETA más de 14 ciclos por segundo

Aunque podría darse una explicación científica de cada uno de estos estados, nuestro objetivo aquí se cumple diciendo que:

Al nivel Beta en estado de vigilia están asociados nuestros cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto funcionando conscientemente.

Los niveles Theta y Delta se refieren al sueño en estados de diversa profundidad y el nivel Alfa, que es el que nos ocupa, es un estado meditativo de semisomnolencia, que presenta una dinámica desconocida para la mayoría, y que su desarrollo nos permitirá superar una gran cantidad de tensiones y hábitos no deseados. Es como sumirse en una paz profunda.

Pensemos que eliminar preocupaciones y sentimientos de culpa en muchas ocasiones puede significar liberarnos de sus causas. Y a través del estado de relajación podemos influir en nuestro subconsciente de forma que podamos canalizar toda la energía que vamos adquiriendo.

El descubrimiento del estado ALFA en la relajación es como haber encontrado el “interruptor” de nuestro subconsciente.

El subconsciente

Freud comparaba la mente con un iceberg.

Todos hemos visto, aunque solo sea en el cine, como son los icebergs. Pues bien, para Freud la pequeña punta que sobresale sobre el nivel del mar y que podemos ver, es

comparable al consciente de nuestra mente, mientras que la otra, la gran desconocida que habita bajo la superficie, lo es al inconsciente y subconsciente.

No entraremos aquí en minucias psicológicas para diferenciar entre si, estos dos últimos. Nos bastará con saber que el subconsciente es una parte de la mente, desconocida para todos nosotros.

El subconsciente es el depósito de nuestros instintos y hábitos. También lo es de nuestras emociones. El subconsciente trabaja de día y de noche (durante el sueño, si hace frío nos tapamos y si hace calor nos destapamos sin ser conscientes de lo que hacemos).

El subconsciente en la mayoría de los casos se está utilizando de forma casual. Usándolo de forma voluntaria, podemos modificar algunos o bastantes de nuestros comportamientos inadecuados o no deseables. Podemos llegar a mejorar nuestra forma de ser y a eliminar hábitos que no deseamos como por ejemplo el del tabaco..

Pero para poder influir en nuestro subconsciente a través de la relajación, hemos de entrar en nivel Alfa

¿Y cómo lo conseguimos?

Mediante el entrenamiento autógeno a través de la visualización y con el apoyo de la pantalla mental generamos la relajación. Cualquier persona puede aprender a relajarse.

La visualización y la pantalla mental

Antes de entrar en la técnica del entrenamiento autógeno hablaremos de la “visualización” en la pantalla mental, lo cual es imprescindible para poder relajarse de una forma rápida y a nivel profundo.

Imaginemos que frente a nosotros y a unos pocos metros de distancia, algo elevado por encima de nuestra cabeza, hay una gran pantalla negra como si la de un cine se tratase.

Hacia esta pantalla dirigiremos la mirada, con los ojos cerrados sin hacer presión en los párpados, girando los ojos ligeramente hacia arriba (aproximadamente 20/30 grados), por encima de lo que llamaremos “línea de flotación de los ojos” con el fin de visualizar las proyecciones de las imágenes que deseemos.

Sobre esta pantalla trataremos de visualizar colores, números, lugares y situaciones en todas sus dimensiones y con los detalles y colorido que corresponda.

El entrenamiento autógeno

Al ser humano le es muy difícil por si mismo hacer que su cerebro vibre en ALFA y mantenerse en esta frecuencia conscientemente durante largo tiempo para relajarse y aprovechar las ventajas, que, de ello, puede obtener. Necesita una ayuda: la técnica del entrenamiento autógeno. Relajarse es despertar la conciencia

Nuestro cerebro, al emitir las ondas ALFA a través de la relajación, adapta su ritmo de funcionamiento, su frecuencia de vibración a este nuevo ritmo que emite y todo ello de una forma natural, sin inducciones químicas.

El cerebro del hombre vibra en ALFA todos los días. Lo notamos especialmente cuando nos invade el sopor que precede al sueño y cuando despertamos natural y apaciblemente. Porciones de tiempo que nos gustaría prolongar porque nos sentimos felices y en paz con nosotros mismos. La forma de hacerlo es con la relajación ya que con ella podemos estar en ALFA cuando lo deseemos.

Hay distintos métodos y distintas escuelas.

Pero como aquí lo que se pretende es que al finalizar esta lectura, seas capaz de aplicar un método fácil, describiremos a continuación, uno que considero simple y efectivo.

A continuación te describo el método de entrenamiento autógeno de forma genérica. encontrarás la aplicación práctica de este método con el texto concreto a grabar

Explicación del método de entrenamiento autógeno

Para poder relajarte de forma rápida y fácil habrás de observar las siguientes recomendaciones:

La postura ha de ser cómoda .Podemos estar sentados o estirados, pero sin cruzar brazos ni piernas.

La posición del cuerpo y las extremidades conviene que respeten la simetría en base a un eje central imaginario.

El lugar ha de ser tranquilo, la luz ha de ser tenue y sin que aprieten las prendas de vestir.

Te ayudará mucho, una suave música de fondo. Tanto, que sin ella, a un principiante en relajación le puede costar conseguirlo.

La mirada con los párpados cerrados, se ha de dirigir a unos 20 grados sobre la línea de flotación de los ojos, hacia una gran pantalla; nuestra pantalla mental. Es como si la mirada fuese dirigida hacia nuestra propia frente.

Se iniciará la relajación con cinco respiraciones profundas de forma que después de cada inspiración y espiración, hagamos una pequeña pausa, manteniéndonos unos segundos sin respirar.

Se trata de hinchar el vientre al inspirar y deshincharlo, contrayendo el abdomen, al sacar el aire.

Ahora siguiendo con los ojos cerrados se dirige la mirada hacia la frente. A esto le llamaremos nuestra pantalla mental.

Se ha de fijar la atención en un punto imaginario en el centro de dicha pantalla.

Y visualizar como va cambiando el color muy lentamente... del amarillo... al verde... y del verde... al rojo.... finalmente va alejándose este punto hasta que desaparece.

A continuación, se inicia el ciclo de la cuenta atrás. Se trata de imaginar en esta gran pantalla mental los números que iremos contando mentalmente. Del veinticinco al uno en orden decreciente. Lentamente iremos visualizando dichas cifras. Llegados al número uno, sentiremos como hemos entrado en un primer estado de relajamiento general.

Seguidamente se trata de sentir cada una de las extremidades, manos y pies como se van relajando. Notaremos el hormigueo en cada una de estas extremidades y como va extendiéndose por los brazos y las piernas.

A medida que vayas practicando, sentirás como flota todo tu cuerpo .Tendrás la sensación de que tu cuerpo ya no es tuyo.

Aquí iniciarás la reprogramación de tu mente para dejar de fumar con las instrucciones que encontrarás. Con la ayuda de este método te servirás de la mente para conseguirlo lo que deseas.

Si te vienen otros pensamientos, no has de atormentarte ni esforzar en alejarlos. Dejar que pasen como una brisa que te golpea en la cara y se aleja. Si al principio te cuesta

visualizar, no has de preocuparte. Es normal. Hay personas que tardan más que otras.

Hasta aquí esta práctica te puede parecer complicada, sin embargo sigue adelante. El método está diseñado para que al finalizarlo tengas la suficiente preparación para realizar el salto y dejar de fumar

En la actualidad aun está demasiado extendida la creencia de que la mejoría de ciertos desequilibrios o alteraciones a través de la mente, es tan irracional como esotérica. Incluso hay personas que creen que se trata de magia negra. Nada más lejos de la realidad.

Cada vez más se están dando más casos confirmados de mejorías del cuerpo a través de la mente si bien no podemos demostrar unas bases científicas al respecto.

Deepak Chopra, actualmente director del Instituto de Medicina Cuerpo-Mente y Potencial Humano en Sharp Health Care en San Diego (California), hace converger la sabiduría oriental y la ciencia occidental relacionando la física con la filosofía.

Las técnicas de control mental aun no son practicadas de forma exhaustiva y nos queda mucho por aprender.

A medida que se vaya avanzando para fortalecer con el poder de la mente, las facultades de reparación del cuerpo, al objeto de que los desequilibrios se puedan combatir con un porcentaje superior de éxitos, se irá desarrollando la creencia del poder de la mente.

¿Porqué es conveniente utilizar un método?

La respuesta te la darás después de realizar este breve ejercicio que encontrarás a continuación.

Ejercicio (parte 1ª)

Se trata de buscar los números por orden, es decir, primero busca el 1, después el 2 y así sucesivamente.

Se ha de encontrar cuantos más números consecutivos, mejor.

Controla el tiempo y cuando haya pasado un minuto anota el número hasta el que has llegado.

No busques con antelación donde están colocados los distintos números pues esto falsearía el resultado y conviene que éste sea lo más exacto posible.

No has de demostrar a nadie tu rapidez. El resultado es simplemente para ti. Prepara el reloj.

Tienes un minuto para realizar este ejercicio. Empieza ya.

5	29	45	85	41	22	58	38	50	14
21	61	81	65	69	34	18	74	62	30
57	37	13	89	93	42	70	54	78	2
1	73	97	17	53	82	6	94	66	90
77	25	33	49	9	26	86	98	46	10
12	40	44	88	96	43	23	11	95	55
52	32	16	28	60	3	59	71	51	91
8	0	36	72	56	27	39	15	99	63
84	76	80	92	64	31	7	75	19	79
4	68	20	24	48	67	83	35	47	87

¿Ya ha pasado un minuto?

¿Cuántos números has encontrado? Anota a continuación el último número al que has llegado.

Ejercicio (parte 2ª)

Ahora repetirás el ejercicio anterior pero con unas reglas.

Divide la tabla anterior en 4 áreas y busca el 1 en la zona superior izquierda, el 2 en la zona superior derecha, el 3 en la zona inferior derecha, el 4 en la zona inferior izquierda y así sucesivamente sigue buscando por este mismo orden los siguientes números correlativos durante un minuto.

Al finalizar el tiempo anota el último número al que has llegado.

Prepara el reloj.

Tienes un minuto para realizar este ejercicio.
Ya puedes empezar.

5	29	45	85	41	22	58	38	50	14
21	61	81	65	69	34	18	74	62	30
57	37	13	89	93	42	70	54	78	2
1	73	97	17	53	82	6	94	66	90
77	25	33	49	9	26	86	98	46	10
12	40	44	88	96	43	23	11	95	55
52	32	16	28	60	3	59	71	51	91
8	0	36	72	56	27	39	15	99	63
84	76	80	92	64	31	7	75	19	79
4	68	20	24	48	67	83	35	47	87

¿Ya ha pasado un minuto?

Anota el último número al que has llegado.

Fíjate, este ejercicio¹ te demuestra que con un método tan sencillo como éste, se puede llegar mas lejos que con todos los sentidos puestos a trabajar.

Exactamente lo mismo te ocurrirá con el método de entrenamiento autógeno.

Se puede intentar dejar de fumar, mantener la línea o controlar el estrés sin método. Algunos lo conseguirán con muchos esfuerzos tras un prolongado tiempo. Otros ni tan solo así.

Sin embargo, con un método disponemos de una valiosa ayuda para conseguirlo con mayor rapidez.

Se trata de que lo consigas, es decir, que dejes de fumar para siempre.

Cualquier persona puede no solo dejar de fumar sino también encontrarlo fácil.

Es absurdamente fácil dejarlo.

Para dejar de fumar lo único que tienes que hacer es no fumar más.

Por que si en lugar de dejarlo del todo, fumas menos, sufrirás más, ya que habrás de aguantar los efectos del “mono” más tiempo.

¿No es así?

Razones por las que las personas fuman

Vamos a analizar a continuación las razones por las que las personas fuman. Las personas que fuman lo hacen por alguna razón concreta o por varias combinadas de las siguientes siete razones:

Por rutina, por abstinencia, por estrés, en situaciones sociales, por aburrimiento, por relax y como premio. Analicémoslas.

¹ Fuente: Internet

Por rutina,

Los cigarrillos de rutina son los fumados automáticamente sin pensar, por ejemplo, con el café, después de comer o hablando por teléfono.. Son cigarrillos de hábito y normalmente la mayoría de cigarrillos que fume serán por rutina.

Por abstinencia,

Son los cigarrillos fumados después de un periodo de 20 a 30 minutos sin fumar. Son un reflejo de tu adicción a la nicotina. Después del cine, al salir de la iglesia, al terminar una reunión donde no se permitía fumar, cuando tu cuerpo está gritándote “¡Necesito un cigarrillo!”. Estos son cigarrillos de abstinencia.

Por estrés,

son los cigarrillos que fumas cuando tienes alguna preocupación, cuando hay algo que corre prisa y se ha de acabar, cuando tienes problemas. Son normalmente fumados a grandes chupadas. cuando estás nervioso, irritable, deprimido o enfadado y te encuentras fumando dos cigarrillos a la vez, estos son cigarrillos de estrés.

En situaciones sociales,

Cuando se fuma al estar tomando una copa con unos amigos, o al estar de charla con familiares, o amigos, o cuando acudimos a una reunión social con desconocidos, cuando haces pausas en tu conversación para dar unas chupadas lentas, esos son cigarrillos de situaciones sociales.

Por aburrimiento,

Al estar esperando en una cola, al conducir, viendo un programa de televisión para matar el rato, cuando estás esperando a alguien con quien te has citado y se retrasa. Son cigarrillos de aburrimiento y te están sirviendo para mantener tus manos ocupadas.

Por relax,

Esta es la falsa impresión de mucha gente que cree que fumar le relaja, porque la nicotina es un estimulante como la cafeína, pero si estás bajo el síndrome de abstinencia de nicotina, el fumar un cigarrillo se te hará desaparecer y por esto crees que el fumar es relajante. Además tienes muy asociados los cigarrillos a momentos relajantes y eso le va a dar valor subjetivo para usted.

Y como premio,

Son los cigarrillos que se fuman como pausas en el trabajo, muchas veces asociados a un café, o cuando se ha conseguido finalizar una tarea. No es que digas “ahora voy a premiarme” pero en realidad es lo que haces continuamente. En muchas ocasiones se confunden con los de relax. Para saberlo pregúntate a ti mismo si fumas para sentirte mejor (relax) o fumas porque te sientes mejor (premio)

Ejercicio

Marca a continuación con una equis las razones por las que has fumado hasta ahora :

- Por rutina
- Por abstinencia
- Por estrés
- En situaciones sociales
- Por aburrimiento
- Por relax
- Como premio

Ejercicio

De las razones que has marcado, ¿Crees que son tan justificadas como para perjudicar tu salud y seguir fumando? ¿si o no? Indícalo a continuación.

Si NO

Dos docenas de razones para dejar de fumar

Hemos visto las razones por las que las personas fuman. Hay infinidad de razones para dejar de fumar.

Veamos ahora a continuación tan solo dos docenas de ellas:

- Ahorrarás bastante dinero. Calcula cuanto gastas cada día y multiplica por 30 días y por 12 meses.
- La familia, amigos y compañeros de trabajo dejarán de toser .
- El corazón te lo agradecerá bastantes más años.
- SE desterrará la bronquitis crónica y esa incómoda tos matutina.
- Se superarán con facilidad los catarros y las gripes.
- Las cosas recuperarán su aroma y sabor.
- El síndrome premenstrual es menos molesto
- El enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón dejarán de estar al acecho.
- Se reducirá las posibilidades de padecer otros tipos de cáncer de boca, laringe y esófago.
- Descenderán de forma considerable las cifras de tensión arterial y colesterol
- Se reducirá el riesgo de accidentes caseros
- Se evitará la úlcera gástrica o duodenal.
- Desaparecerá ese olor tan desagradable que se prende a la ropa.

- La dentadura volverá a brillar y las encías dejarán de inflamarse
- Se puede tomar la píldora anticonceptiva sin tener ningún problema
- Será más fácil tener un hijo y el feto agradecerá la sana decisión.
- Se retrasa la menopausia
- La piel conservará la tersura por más tiempo y eliminará un aliado de la celulitis.
- El aspecto del cabello mejorará.
- El acné y los granitos se disiparán... como el humo
- Disminuirá el cansancio al hacer ejercicio.
- Dejar de fumar no tiene por qué engordar...
- Se eliminará el mal aliento.
- No se vivirá más ni se morirá siendo adicto a una droga

No hace falta ser superman para dejar de fumar. Tan solo has de ser tú..

Ejercicio

De estas 24 razones expuestas, escoge tan solo 5 que para ti sean de peso para dejar de fumar y escríbelas aquí

1

2

3

4

5

Quieres y puedes, pero ¿sabes?

Analicemos ahora tu Q.P.S. Quieres, Puedes y Sabes

Quieres.

Tu quieres dejar de fumar.

Porque sabes que es perjudicial para tu salud

Porque piensas dejarlo definitivamente

Puedes.

Tu puedes conseguirlo. Tienes dos ayudas para dejarlo:

Tu voluntad.

Y también este método de sugestión reforzante, que te va a ayudar a dejar para siempre el tabaco.

Sabes.

Tu puedes y quieres pero has de saber cómo hacerlo. Quizás lo has intentado más de una vez, pero no lo has conseguido.

Este método te ayudará a conseguirlo a través del entrenamiento autógeno.

Test de “Fagerström”

Antes de seguir adelante analicemos ahora tu grado de dependencia al tabaco con el test de Fagerström..

Karl Olov Fagerström que a sus casi 60 años fue galardonado con la medalla de la Organización Mundial de la Salud por su labor en la lucha contra el tabaquismo es el creador del test que mide la dependencia al tabaco.

Con 30 años ya dirigía una clínica para dejar de fumar. Según él, si eres muy mayor, con más de 80 años, probablemente no sea una buena idea dejar de fumar.

Si no, vale la pena intentarlo.

Ejercicio		
<p>Marca los puntos que correspondan a cada item y suma al final el total de puntos.</p>		
¿Cuántos minutos transcurren desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?	Menos de 30 m Más de 30 m.	1 punto 0 puntos
¿Fumas más por la mañana que durante el resto del día?	Si No	1 punto 0 puntos
¿ Es difícil para ti no fumar en lugares donde está prohibido?	Si No	1 punto 0 puntos
¿Fumas cuando no te encuentras bien físicamente?	Si No	1 punto 0 puntos
De todos los cigarrillos que fumas cada día, ¿Cuál de ellos piensa que te costaría más dejar?	El primero Otros	1 punto 0 puntos
¿Inhalas profundamente el humo?	Siempre A veces Nunca	2 puntos 1 punto 0 puntos
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	1 a 15 16 a 25 26 o más	0 puntos 1 punto 2 puntos
¿La marca que fumas habitualmente, qué grado de nicotina tiene? En mg.	Menos de 0,9 Entre 1 y 1,2 Más de 1,3	0 puntos 1 punto 2 puntos
Total de puntos		

Resultado:

Si la suma de los puntos es menor de 4, tu grado de dependencia es bajo.

Autoconciencia, Autocrítica y Auto motivación

Ahora vamos a realizar un análisis con el único objetivo de desarrollar la Autoconciencia, la Autocrítica y la Auto motivación en relación a tu dependencia con el tabaco.

Veamos antes, un ejemplo orientador de cómo funcionaría, por ejemplo con el tema de la economía personal.

Ejemplo

Paso 1 Autoconciencia

Reconozco que no me alcanza el dinero;

Paso 2 Descalificación

La culpa es de...

El gobierno, los ministros de economía, mi pareja que gasta mucho, mis hijos que quieren que les compre todo.

Paso 3 Autocrítica

¿Qué hago para quedarme sin dinero?

¿Qué hago para que mi pareja gaste tanto?

¿Qué hago para que mis hijos me pidan constantemente?

Paso 4 Respuestas con compromiso

Sigo comprando muchas revistas que no leo; viajo en taxi ida y vuelta sin necesidad; me voy a comer con mis amigos varias noches al mes; me compro cosas innecesarias que termino no disfrutando.

No le propongo a mi pareja planificar nuestros gastos.

A los chicos no les pongo límites de dinero en forma adecuada.

Paso 5 Deseo de cambio y propuestas

Sí. Quiero cambiar.

Voy a comprar solamente la revista que leo; voy a viajar en taxi sólo en caso de necesidad y el resto en autobús o metro; voy a salir a cenar con mis amigos solo una vez al mes; antes de comprar algo voy a ver si lo necesito o es un

capricho del momento. Le voy a proponer a mi pareja hacer un plan de gastos. Les voy a poner a los chicos límites adecuados a sus gastos.

Paso 6 Autoengaño

No creo que me sea fácil.

Estoy muy cansado/a para viajar en transporte público.

En los viajes me aburro y una revistita no me viene mal.

No tengo tiempo para sentarme con mi pareja para planificar gastos.

¡Ay! Me dejé llevar. En realidad no necesitaba ese CD.

Por más que les explique mis chicos no entienden... son chicos... quieren todo. La culpa la tiene la televisión.

Ahora realizarás este ejercicio aplicado al tabaco, como refuerzo a tus deseos de dejar de fumar.

Es muy importante que respondas con total sinceridad. Tus respuestas solo tú las comprobarás.

Ejercicio

Finaliza cada una de las frases siguientes

Paso 1 Autoconciencia

Reconozco que no consigo dejar de fumar, ya que...

Paso 2 Descalificación

LA culpa es de...

Paso 3 Autocrítica

¿Qué hago para dejarlo? ...

Paso 4 Respuestas con compromiso
Acepto que sigo fumando debido a que..

Paso 5 Deseo de cambio y propuestas
He deseado y también he manifestado en diversas ocasiones que lo dejaría. Deseo dejarlo...

Paso 6 Autoengaño
Si aun no lo he dejado es por que es muy difícil...

Comprobación al ejercicio

Si pudiste dar respuesta al punto 1 es porque tienes autoconciencia.

Si has contestado al 2, tienes claro a quien echarle la culpa.

Si te interrogaste en el 3 y te respondiste en el 4, es porque tienes autocrítica.

Si además, deseas el cambio y sabes qué hacer para lograrlo, tienes que haber dado respuesta al punto 5

Y si has sido capaz de encontrar una justificación al 6 es porque eres un especialista en ponerse trampas.
Así que ahora tienes tu oportunidad de dejarlo para siempre.

Te ha llegado la libertad de decidir ante un cigarrillo.
Quiero que sepas lo siguiente:

Qué pasa al dejar de fumar según los informes médicos

Después de dejarlo definitivamente, la misma noche:

La presión arterial habrá bajado a su nivel normal.

El ritmo cardíaco también habrá descendido a la cifra normal.

La temperatura de los pies y de las manos habrá aumentado a su punto normal.

Al día siguiente por la mañana:

La concentración de monóxido de carbono en la sangre bajará a su nivel normal.

La concentración de oxígeno en la sangre subirá a su nivel normal.

A las 24 horas:

Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco.

Una vez cumplidas las primeras 48 horas:

Las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse.

Aumenta la agudeza del olfato y del gusto.

Caminar se vuelve más fácil

De 2 a 3 semanas:

Mejora la circulación.

La función pulmonar aumenta hasta en 30%.

De 1 a 9 meses:

Disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aliento.

Vuelven a crecer cilios en los pulmones, lo que aumenta la capacidad para arrojar flemas y resistir a las infecciones.

Un año después:

El riesgo de padecer insuficiencia coronaria es 50% menor que el de un fumador.

Hasta aquí, has seguido todos los ejercicios y tienes toda la información para no volver a fumar.

Caso real

La lectura que sigue a continuación es de un caso real y puede ser decisiva en tu confianza hacia este ejercicio diario.

Marilyn King, campeona olímpica de pentatlón, es una de las pruebas de que el poder de la visualización existe.

Llevaba entrenando a fondo durante tres años y medio y aun le quedaba uno para los Juegos Olímpicos. Justo entonces cuando solo faltaban ocho meses para las pruebas clasificatorias y cuando debía estar preparándose para rendir al máximo, sufrió un accidente de coche que la tuvo inmovilizada durante seis meses.

Al no poder entrenar, practicó sus ejercicios diarios mentalmente. Entrenó día tras día mediante el entrenamiento autógeno a través de la visualización.

Cuando asistió a la primera sesión de entrenamiento su entrenador se quedó atónito. Se encontraba en una forma física tan buena que volvió a alcanzar su mejor marca tan solo a las cuatro semanas de haber salido del hospital. Su mente había entrenado y puesto literalmente su cuerpo a punto.

No solo triunfó en las pruebas clasificatorias sino en las propias Olimpiadas.

En la actualidad, Marilyn King entrena a niños en situación "de riesgo" para ayudarles a desarrollar al máximo su potencial.

Bases para el Entrenamiento Autógeno a realizar cada día a partir de hoy. Se recomienda siempre a la misma hora, por ejemplo al ir a dormir.

Para poder realizar el ejercicio cada día de forma rápida y fácil habrás de observar las siguientes recomendaciones:

1. La postura ha de ser cómoda .Podemos estar sentados o estirados, pero sin cruzar brazos ni piernas.

2. La posición del cuerpo y las extremidades conviene que respeten la simetría en base a un eje central imaginario.
3. El lugar ha de ser tranquilo, la luz ha de ser tenue y sin que aprieten las prendas de vestir.
4. Te ayudará mucho, una suave música de fondo. Tanto, que sin ella, te puede costar conseguirlo.
5. La mirada con los párpados cerrados, se ha de dirigir a unos 20 grados sobre la línea de flotación de los ojos, hacia una gran pantalla; nuestra pantalla mental. Es como si la mirada fuese dirigida hacia nuestra propia frente.
6. Seguirás los siguientes pasos que te indico, por lo que has de leer y releer el *texto a seguir* que encontrarás a continuación en la Práctica diaria de Entrenamiento Autógeno Anti Tabaco. Memoriza las líneas generales de su contenido. A lo largo de este texto se te indican en varias ocasiones puntos suspensivos. Es para recordarte que en tu visualización has de ir lentamente.

7. Recuerda que son 6 pasos los que se te marcan en este programa
 - a. Inspirar y espirar 5 veces
 - b. Visualizar tres colores
 - c. Visualizar del 25 a 1
 - d. Sensación de peso y calor en manos y pies
 - e. Visualización filmet en sala de cine (recordar argumento)
 - f. Visualización de 1 a 5 para salir

Recomendación

Si cuando ya lo hayas dejado, lo intentas de nuevo, atención, no es que no hayas conseguido dejar de fumar sino que inicias un nuevo proceso.

Sin embargo he de prevenirte que los resultados en un segundo intento pueden no ser tan espectaculares, como lo podrían ser de inicio, porque tu voluntad se ha debilitado.

Hay personas que toman por vicio aspirinas u otros fármacos, el cuerpo se acostumbra y cuando lo necesitan de verdad, no les hace el efecto que tendría que hacer.

Tan solo una recomendación final.

Contra la ansiedad, Bebe bastante agua, no engorda, es diurética y calma la ansiedad.

Consideración final:

Realiza cada día este ejercicio de entrenamiento autógeno que te presento a continuación, y dejarás de fumar.

PRÁCTICA DIARIA DE ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

A seguir con los ojos cerrados y el cuerpo en reposo

Inspirar y espirar 5 veces

Inspira, aguanta unos segundos el oxígeno que es energía. Espira expulsando los problemas...

Inspira, aguanta unos segundos el oxígeno que es energía. Espira expulsando expulsando las tensiones..

Inspira, aguanta unos segundos el oxígeno que es energía. Espira expulsando expulsando las angustias..

Inspira, aguanta unos segundos el oxígeno que es energía. Espira expulsando relajándote..

Inspira, aguanta unos segundos el oxígeno que es energía. Espira relajándote profundamente.

Visualizar 3 colores

Ahora siguiendo con los ojos cerrados dirige la mirada hacia la frente.

a esto le llamaremos nuestra pantalla mental.

Fija la atención en un punto imaginario en el centro de dicha pantalla.

visualiza como va cambiando el color muy lentamente... del amarillo... al verde... y del verde... al rojo.... finalmente va alejándose este punto hasta que desaparece.

Visualizar del 25 a 1

A continuación contarás mentalmente de 25 a 0. a medida que te acerques al 0, te notarás más y más pesado, relajado, muy pesado, relajado [lentamente]

25, 24, 23,20, 19, 18, relajado..., pesado..., 17, 16 cada vez más y más relajado, somnoliento, adormecido... relajado, 12, 11, 10, 9, 8, profundamente relajado y somnoliento..., 7, 6, 5, 4, pesado y relajado, muy relajado... 3, 2, 1 y 0.

Sensación de peso y calor en manos y pies

Ahora visualiza tu mano derecha, sientes pesadez y calor, sientes un hormigueo en la punta de los dedos... esta sensación se va extendiendo lentamente hacia el brazo derecho, centímetro a centímetro, pesadez y calor.

Ahora visualiza tu mano izquierda, sientes pesadez y calor, sientes un hormigueo en la punta de los dedos... esta sensación se va extendiendo lentamente hacia el brazo izquierdo, centímetro a centímetro, pesadez y calor.

Ahora visualiza tu pie derecho, sientes pesadez y calor, sientes un hormigueo en la punta de los dedos... esta sensación se va extendiendo lentamente hacia la pierna derecha, centímetro a centímetro, pesadez y calor.

Ahora visualiza tu pie izquierdo, sientes pesadez y calor, sientes un hormigueo en la punta de los dedos... esta sensación se va extendiendo lentamente hacia la pierna izquierda, centímetro a centímetro, pesadez y calor.

Todo tu cuerpo está entrando en relajación como si fuese cubierto por una nube. siente ahora el efecto del cansancio sobre tu cuerpo. descansa.

Visualización filmet en sala de cine

Ahora vas a vivir una experiencia inolvidable

Imagina que has tomado asiento en una pequeña sala de cine frente a una gran pantalla.

Se apagan las luces y comienza la proyección de un cortometraje en blanco y negro del que tu eres protagonista

Te ves en una situación de tu vida real, estás en una reunión rodeado de tus amigos y alguien te invita a fumar. tu aceptas, tomas el cigarrillo y después de encenderlo saboreas la primera calada.

A continuación, aprecias una especie de sombra que sale de tu cuerpo y se dirige hacia la parte posterior de la sala introduciéndose en la cabina de proyección.

Desde la cabina de proyección, esta sombra que salió de ti, desea modificar la escena.

Para la proyección y con la sala sumida en el silencio y la oscuridad te envía un mensaje a través de los altavoces que solo tu puedes escuchar y que dice así:

Escucha lo que te voy a decir:

Tienes tres personajes. el padre , el adulto y el niño.

El padre con voz imperativa te está diciendo : quiero que dejes de fumar, pero también a continuación con una voz cálida te dice: déjalo, es perjudicial.

El niño caprichoso te dice que le gusta verte fumar,

El adulto te recuerda los motivos que tu has escogido para dejar de fumar. recuérdalos.....

El adulto te pregunta ¿qué otros motivos más importantes tienes para no hacerlo?....

Ahora, esta sombra cambia la cinta de la película. y proyecta otro cortometraje distinto en el que tu también eres protagonista.

Te ves en la misma situación anterior rodeado de tus amigos, sin embargo ante la invitación a fumar les das

las gracias y respondes que has dejado el tabaco. y que ya eres un ex fumador.

Y te sientes bien y feliz de haberlo conseguido.

Este corto que esta proyectándose en blanco y negro va tomando poco a poco color.

Esta especie de sombra que ha maniobrado en la máquina se desliza de nuevo en la oscuridad de la sala y vuelve al asiento donde está tu cuerpo, introduciéndose de nuevo en él.

Ya es una realidad este nuevo cortometraje que estás viendo a todo color.

A partir de ahora será siempre así.

Has conseguido lo que pretendías mejorar de tu persona.

Te dices para tus adentros, *Pensar que el tabaco desaparecerá de mi vida me hace sentir bien* tengo la sensación de tener más energía.

Cada vez que veas un cigarrillo, te sentirás totalmente indiferente hacia él. y para el resto de tu vida, dejar de fumar será algo natural para ti.

Visualización de 1 a 5 para salir

Para salir de la relajación contarás mentalmente del 1 al 5: 1, 2,.....y 5 abre los ojos poco a poco, tomando conciencia de tu cuerpo. Empezarás moviendo tus piernas, tus pies, tus brazos, respirando en forma profunda y tranquilamente, y sintiéndote muy bien.

Para cualquier consulta o aclaración puedes ponerte en contacto con el autor mediante su página web

www.relacioneshumanas.info