

## ESTABLECIENDO LA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

### TRANSCRIPCIÓN

Fijar una fecha para dejar de fumar le ayuda a prepararse mental y físicamente para dejar de fumar. Establezca estas dos semanas después de haber decidido dejar de fumar, pero asegúrese de evitar que coincida con una fecha estresante, como una mudanza o un evento familiar.

*“Cuando mi madre murió, yo sabía que ella me estaba mirando desde el cielo y que ella quería que lo dejara, porque había escuchado que si pierdes a alguien que es una persona tan querido especial para tí, ¿Por qué no honrarlo de la mejor manera? Elegí la fecha de su cumpleaños como la fecha para dejar de fumar y muchas veces, a medida que ha pasado el tiempo, he podido pensar en ello y quiero dejarlo sentido ganas de hacerlo y solo me digo: ‘No quiero perder ese 11 de julio.’”*

Antes de que llegue ese día, deshágase de todos los ceniceros y encendedores. Ellos son constantes recordatorios de su hábito de fumar y deseche todos los cigarrillos que tiene en su casa, el trabajo o en su auto. Ya no los necesitará. También puede querer deshacerse del olor a cigarrillo en toda su casa o en su auto.

Muy pronto llegará su fecha de dejar de fumar. Siga usando sus ayudas para dejar de fumar, y aprovéchelas según las indicaciones para tener éxito.

Los fumadores que no fuman en su fecha de dejar de fumar, tienen una mayor tasa de éxito.

*“Dejé de fumar por última vez y permanentemente desde hace casi nueve meses... lo dejé completamente ese día. A las tres semanas ya no deseaba ningún cigarrillo.”*

Ahora piense en la fecha para dejar de fumar y en la mejor manera de hacer para dejar de fumar para siempre. Establezca y cumpla su fecha para dejar de fumar, ese es un gran momento. Ahora que ha dejado de fumar, puede comenzar a vivir de manera más sana.