

Visualizarse como una Persona que No Fuma

Puede ser difícil pensar en dejar de fumar o vapear, pero seguramente tenga razones importantes para dejarlo. Enfocándose en esas razones e imaginándose a sí mismo como alguien que no fuma o vapea, puede ayudarlo en su camino a lograrlo.

Cuando se ve haciendo algo nuevo, le da a su mente una oportunidad para practicar y perfeccionar su nuevo comportamiento. Tome un minuto para imaginar cómo sería su vida sin fumar o vapear.

Si prefiere, cierre los ojos durante esta práctica. Respire profundamente. Para empezar, imagínese que tira a la basura todos los materiales para fumar o vapear.

Visualice su hogar sin algo que pudiera tentarlo a fumar o vapear. Ahora, imagínese haciendo algo distinto.

Tal vez, andando en bicicleta. Tose menos, esta no lo limita, y siente su cuerpo fuerte y activo.

O quizá está en el parque pasando un momento con su familia. O está disfrutando una película sin tener que salir para fumar o vapear.

Por último, imagínese que está comiendo con un amigo. Imagínese el restaurante. Vea su plato de comida.

Huela el aroma maravilloso. Y disfrute el sabor, saboree en realidad, su comida deliciosa y fresca.

Aunque no esté listo para dejar de fumar o vapear hoy, imaginándose que no lo hace es un buen primer paso. Todos tienen sus buenas razones para dejar de fumar.

Enfocándose en estas razones lo ayudará a imaginar una nueva vida - sin fumar o vapear.