

Índice

Agradecimientos	9
Prólogo	11
1. DECLARACIÓN DE PROPÓSITO	13
1.1. ¿Este libro es para mí?	17
1.2. Dejar de fumar: un camino hacia el crecimiento personal	20
2. TRES VALORES PARA EL ÉXITO	25
2.1. El despertar	26
2.2. La actitud positiva basada en la autoeficacia	28
2.3. La perseverancia	29
2.4. ¿De dónde vienen estos tres valores para el éxito? El proceso del «des aprendizaje»	31
3. COACHING PARA DEJAR DE FUMAR	35
3.1. ¿Qué es eso?	35

3.2. Dejar de fumar: una cuestión de Inteligencia Emocional	38
3.3. El tabaquismo: una enfermedad programada	44
4. REGLAS DE TRABAJO	49
4.1. El compromiso	49
4.2. Tómatelo en serio	50
4.3. Participa activamente desde una actitud basada en el optimismo	50
4.4. Observa y saca tus propias conclusiones	52
4.5. Actúa	53
4.6. Introduce tus propias reglas	54
5. TRABAJA CON TUS CREENCIAS	57
5.1. Relación entre tabaquismo y creencias	58
5.2. Cómo cambiar tus creencias limitantes	59
5.3. Nuevas creencias para la acción	66
6. ¿CUÁL ES EL MAPA DE TU TABAQUISMO?	67
6.1. Tu situación basal de salud	69
6.2. Tu grado de dependencia al tabaco	70
6.3. ¿Cómo es tu entorno?	72
6.4. Toma conciencia de tus conductas y actitudes ...	73
6.5. ¿Cuales son tus habilidades y capacidades?	74
6.6. Tus creencias y valores	75
6.7. ¿Cómo afecta el tabaco a tu identidad y sentido de trascendencia?	76

7. ¿HAS ELABORADO YA TUS OBJETIVOS?	79
8. TÚ MISMO: TU RECURSO MÁS ÚTIL	87
8.1. La respiración, tu primera herramienta	90
8.2. Practica la visualización	91
8.3. El problema y la solución de los hábitos: los anclajes	100
8.4. Utilización de modelos	110
8.5. El trabajo con las submodalidades. Una forma de trabajar con las emociones molestas	113
8.6. Conoce la estrategia de tus tentaciones y mantenlas a raya	119
8.7. Encuentra conductas alternativas que conserven la misma intención positiva	122
8.8. Aprende a interactuar con tu entorno: de la intención positiva a las posiciones perceptivas ...	123
9. PARA CAMBIAR TU CONDUCTA, LO PRIMERO: MODIFICA TU ACTITUD	127
9.1. ¿Cómo puedes intervenir sobre tu propia actitud?	129
9.2. ¿En qué consiste la afirmación?	130
9.3. Algunos consejos para que tus afirmaciones funcionen	130

10. CONSTRUYE LA MEJOR VERSIÓN DE TI:	
TU HOJA DE RUTA	137
10.1. Comienza tu transición	137
10.2. ¡Manos a la obra!	141

ANEXOS

Anexo 1: Enfermedades asociadas al consumo de tabaco.....	149
Anexo 2: Motivos para no fumar.....	152
Anexo 3: Síntomas del síndrome de abstinencia	153
Anexo 4: Tratamiento farmacológico para dejar de fumar	154
Anexo 5: El metamodelo del lenguaje como ayuda para cuestionar tus creencias limitantes	156
Anexo 6: ¿En qué consisten los sistemas de representación del pensamiento?	160
 Bibliografía	 165