

# Reporte

# Dejar De Fumar En 7 Días



Deje El Cigarrillo  
Para Siempre  
En Una Semana

[www.DejarDeFumarEn7Dias.com](http://www.DejarDeFumarEn7Dias.com)

## Consideraciones Iniciales

Es claro que usted quiere dejar de fumar, pero no cuenta con el convencimiento necesario para hacerlo. Hay muchas cosas que hacen que esto suceda.

Primero y principal, debemos mencionar las mentiras del marketing. Con esto hacemos referencia a todo aquello con lo que usted relaciona el cigarrillo y la actividad de fumar en sí. Estas son todas mentiras! Deje de engañarse adjudicándole al cigarrillo propiedades que no tiene, y atributos que no posee.

El cigarrillo no está haciendo nada por usted más que daño, y no debe dejar de tener eso en mente. No siga creyendo esas mentiras.

Debe ser consciente que un cuerpo sano y libre de humo, le brindará un estado de salud óptimo, que lo ayudará en todos los aspectos de la vida. Para lograr eso, debe tomar la decisión de abandonar el cigarrillo, de una vez y para siempre.

He aquí algunas cuestiones que debe tener en cuenta ya que ha decidido dejar de hacerse daño y abandonar el cigarrillo para siempre:

- Desde el momento en que apaga su último cigarrillo, ya puede empezar a considerarse un no fumador
- Usted puede lograr todo lo que se propone
- Usted es quien controla su cuerpo y su mente
- A medida que pasa el tiempo, el abandono se hace cada vez más fácil
- Quite el cigarrillo de su mente
- Póngase pequeños objetivos y celebre sus logros
- No se desanime

## El Poder Está En Usted

En este preciso momento usted está mucho más cerca de convertirse en un no fumador, ya que ha dado el paso más importante al aceptar su problema.

Debe saber que su problema tiene solución, y usted está mucho más cerca de ella que lo que se imagina.

La conciencia colectiva afortunadamente ha crecido y en este momento las personas son mucho más conscientes de los daños que provoca el cigarrillo en el cuerpo de aquellos que lo fuman, como así también de las personas que los rodean.

Las personas están más preocupadas por su salud y es por eso que el número de personas que están abandonando (o queriendo abandonar) el tabaco crece día tras día.

Si bien uno está mucho más consciente de los daños, muchas veces la idea de dejar de fumar se nos presenta como una actividad casi imposible de lograr. Esto es parte de la creencia popular, pero para su tranquilidad, puedo decirle que esto no es así.

Todas las personas tienen la fuerza interna necesaria para dejar de fumar, si lo hacen por los motivos indicados y no por obligación. Una de las razones más fundamentales, aunque parezca raro oírlo, es que la persona realmente quiera dejar de fumar. Si no está convencida, esta va a ser una misión bastante difícil, ya que el principal beneficiario no está completamente convencido de lo que está haciendo.

La experiencia demuestra que la gente descubre que dejar de fumar termina siendo en realidad mucho más fácil de lo que esperaban que fuera.

El fumar es un hábito, y como todo hábito, se puede romper si uno cuenta con la motivación necesaria. La información es la herramienta más poderosa que una persona puede necesitar a la hora de dejar de fumar.

A medida que pasa el tiempo, el abandono le será cada vez más fácil, hasta que lo habrá dejado por completo sin siquiera haberlo notado.

El concepto más importante que debe rescatar es que usted puede lograrlo! No permita que nadie le diga que está equivocado al pensar esto. Usted puede dejar de fumar cigarrillos definitivamente si lo desea. Mucha gente lo hace todos los días y no es tan difícil como le han hecho creer.

## Tomando El Control De La Situación

Seguramente ya tiene en su cabeza la idea que dejar de fumar es posible y que no es realmente nada difícil como nos han hecho creer. Ese es un nuevo gran avance que ha hecho.

Todas las personas pueden dejar de fumar si se lo proponen y siguen los pasos correctos para hacerlo. Adultos, jóvenes, hombres y mujeres, todos pueden liberarse del tabaco si así lo desean.

Se puede decir que hay 2 clases de personas que quieren dejar de fumar: las que lo desean realmente y las que no lo hacen.

Aquellas que no lo desean realmente, son las que son medianamente conscientes del daño que provoca el cigarrillo en su cuerpo, el daño que provoca en el resto, pero no hay nada que hagan realmente para salir de esta situación.

Por el contrario, los que están en el otro grupo, son aquellos que conscientes del mal que se están provocando, deciden tomar el control de la situación y realizar un cambio radical en su vida.

¿En qué grupo cree que está? Espero que en el segundo!

Si usted no se encuentra en este segundo grupo pero está leyendo esto, eso es también algo muy positivo. Mi misión es llevarlo hasta este segundo grupo, para poder encaminar su rumbo hacia la liberación.

Un buen comienzo sería poder saber cual es nuestra situación actual. ¿Cuánto hace que es un fumador?, ¿cuantos cigarrillos fuma en un día?, ¿en qué ocasiones o situaciones fuma?, ¿cuántas veces ha intentado dejar de fumar?, ¿de qué manera lo ha hecho?, etc.

Este proceso de reflexión y análisis de la situación en la que se encuentra le hará tomar conciencia de lo que ha estado atravesando todo este tiempo.

Una vez planteada la situación actual, y sabiendo que la situación en la que se desea estar es libre de humo, sólo resta plantear el camino para lograrlo! Y de ahí en más, todo será un viaje positivo hacia la liberación.

Es muy importante que usted tenga conocimiento de todo el daño que le provoca el cigarrillo, tanto a su organismo como a las personas que lo rodean. Al mismo tiempo, debe poder identificar y entender las razones por las que fuma, a pesar de que sabemos que esto es MUY malo para su salud.

Tiene que tomar particular consciencia del daño que le provoca el tabaco, tanto directamente como indirectamente. Cada vez que enciende un cigarrillo se está dañando el cuerpo. Esto le traerá consecuencias a futuro e innumerables enfermedades que son provocadas por este mal hábito.

Tener esta información presente le ayudará en este camino hacia el cambio que su vida está necesitando.

## El Medio Hacia El Fin Buscado

En el capítulo anterior intentamos definir la situación inicial en la que nos encontrábamos y la manera de encarar el camino de salida de esa situación. También mencionamos el daño que se está provocando cada vez que enciende un cigarrillo, consecuencias que si no las detiene a tiempo, lo acompañarán a lo largo de toda su vida.

Ahora nos enfocaremos en el medio para alcanzar ese fin que tanto deseamos. Hay que tener mucho cuidado a la hora de elegir un programa para dejar de fumar, ya que seguir un mal tratamiento muchas veces resulta mucho peor que no seguir ninguno en absoluto.

Es muy importante que tenga esto presente, ya que la frustración que siente una persona que comienza un tratamiento ineficiente, hace que se desanime y pierda las esperanzas en recuperarse de su problema.

A continuación procederé a hacerle un breve resumen de los tratamientos actualmente disponibles para dejar de fumar y por qué ninguno de ellos funciona.

- **Parches y gomas de mascar de nicotina:** Hay que tener mucho cuidado con este tratamiento para dejar de fumar, ya que trae aparejado una gran cantidad de efectos secundarios negativos. Este tratamiento no es muy costoso, pero su tasa de éxito es extremadamente baja, sin contar que toma demasiado tiempo ver los resultados.
- **Dispositivos electrónicos:** Estos artefactos no han sido aprobados por las entidades de control. Al mismo tiempo, muchas personas que los han probado, han denunciado tener dolores de cabeza, náuseas y vómitos. Por otro lado, estos dispositivos no son nada económicos.

- **Hipnosis:** Estos tratamientos dejan de funcionar cuando usted abandona las sesiones. Demoran mucho tiempo en hacer efecto y su efectividad es casi nula.
- **Terapeutas:** Seguir una terapia para dejar de fumar le tomará una eternidad. La realidad es que tienen una tasa de éxito que ronda el 20% y son considerablemente costosas.
- **Grupos de Apoyo:** Estos programas han demostrado ser relativamente exitosos. Pero tienen como contrapartida que son muy costosos, ya que debe abonar por cada reunión a la que asiste. Destinará mucho dinero y una vez que deje de asistir a las reuniones, seguramente volverá a fumar.
- **Medicamentos recetados:** Creo que esta solución no es para nada recomendable. Nadie quiere tener que estar medicado, y mucho menos cuando los medicamentos que debe tomar traen consigo una serie de efectos secundarios negativos.
- **Fuerza de Voluntad:** Debemos ser sinceros, si usted tuviese la fuerza de voluntad necesaria para dejar de fumar, no estaría leyendo esto. Este es un mecanismo que funciona en muy pocos casos ya que los desequilibrios emocionales que atraviesa una persona cuando deja de fumar son muy difíciles de controlar, y generalmente caen en la tentación y vuelven al vicio.

Debe tener esta información en cuenta antes de comenzar con alguno de estos tratamientos. No queremos que se desanime y esto haga que no pueda dejar este horrible mal hábito.



## Formalizar La Retirada

El camino hacia la liberación del tabaco es posible y a diferencia de lo que muchos creen, no es un camino muy difícil de transitar. Eso es algo que las personas se dan cuenta una vez que toman la decisión de dejar el cigarrillo. Pero muchas veces, cegados ante la impresión que esto les costará mucho esfuerzo, deciden abandonar este viaje sin siquiera haberlo empezado.

Uno de los objetivos de este reporte es ayudarle a abrir los ojos, y a pensar con más objetividad acerca de este procedimiento. La información es el arma más valiosa que tiene en este caso. Esta información es la que hará que pueda dejar de fumar, de una vez y para siempre.

Vamos a comenzar a hablar del momento ideal para dejar de fumar. Este es un problema muy grande para la mayoría de los fumadores, ya que consciente o inconscientemente, suelen caer en la dilación.

“Empezaré mañana”, “Cuando comience el verano”, “Una vez que finalicen los exámenes”, “Después de mi cumpleaños”, son algunas de las cosas que debe haber escuchado cientos de veces (si es que usted no las ha dicho también!).

Esto es exactamente lo que no debemos hacer. El momento indicado para dejar de fumar es HOY o mejor todavía, el momento es YA.

Con esta idea de dilatar el comienzo, sigue pasando el tiempo, sigue fumando y sigue provocándose el mismo daño que se ha estado provocando todo este tiempo. ¿Qué gana con eso? Absolutamente nada. El tiempo pasa muy rápido así que debemos actuar cuanto antes!

Cuando uno está completamente convencido de dejar de fumar, no hay tiempo que perder. Se debe empezar cuanto antes, ya que de esta manera los beneficios llegarán más rápido también.

Una vez decidida la fecha de inicio, se la debe comunicar a todas las personas que lo rodean, que lo quieren y que quieren lo mejor para usted. De esta manera, todos estarán pendientes de su decisión y le ayudarán a mantener su conducta firme, sin dejarle volver a fumar.

Con esto no quiero decir que vaya a volver a fumar, pero teniendo gente que le ayude y le recuerde su objetivo, le resultará mucho más fácil mantenerse firme y motivado hacia su abandono del tabaco.

Este compromiso debe estar bien presente en su mente y no debe permitirse ninguna excepción o excusa para volver a fumar (alguna fecha especial, fiesta, fin de año, etc.). El abandono debe ser absoluto, sin posibilidad de retomar, bajo ninguna circunstancia.

## Mitos Alrededor Del Dejar De Fumar

Hay muchos mitos que giran entorno al abandono del cigarrillo que hacen que muchas personas desistan de la idea de dejar de fumar: la falta de fuerza de voluntad, el posible aumento de peso, estrés, ansiedad, cambios de humor, las recaídas, la adicción, etc. Estas son todas barreras que se está poniendo en el camino para no permitirse ser feliz. Nada de esto que describimos previamente es cierto, sino que son cosas que los fumadores prefieren creer para justificar su comportamiento diario.

Como hemos estado viendo, la información les dará la razón. Con conocimiento podrán refutar todas estas falsas teorías, que lo único que hacen es alejar a aquellos con deseos de renunciar a su mal hábito.

Trataré de explicarle esto con un ejemplo práctico. Este mismo ejemplo puede aplicar a todas las demás “excusas” descritas anteriormente.

Tomemos por ejemplo el estrés. Los fumadores tienen la idea que el cigarrillo los libera del estrés, y que si no tuviesen esta salida, simplemente enloquecerían. No parece un argumento muy racional, ¿verdad? ¿Y cómo hace entonces toda la gente que no fuma? ¿No tienen forma de liberarse del estrés? ¿No tienen estrés? Parecería que aquí hay algunos argumentos carentes de sentido.

El fumador suele atribuirle al cigarrillo propiedades que no tiene. Este es un claro ejemplo. No está comprobado que el cigarrillo realice ninguna acción sobre el cuerpo que disminuya el estrés. Pero el caso es absolutamente diferente si la persona que lo fuma “piensa” que sí lo hace. Aquí está la clave de este problema. Los fumadores ven allí una respuesta, ya que siempre han relacionado el cigarrillo con la liberación de estrés.

La asociación es uno de los problemas más grandes que debe enfrentar un fumador. Se suelen relacionar momentos, lugares y hasta incluso personas con el fumar. ¿Fuma usted menos en los fines de semana? Probablemente no, aunque usted seguramente se encuentra en situaciones mucho menos estresantes durante estos días. ¿Y durante sus vacaciones? El argumento que el cigarrillo reduce el estrés parecería ser cada vez más débil, ¿verdad?

Basándonos en la medicina incluso, podemos afirmar que el cigarrillo en realidad hace que su ritmo cardíaco aumente. Esto no parece muy desestresante!

Recuerda que los fumadores suelen asignarle “poderes” a los cigarrillos que realmente no tienen. Se basan en mitos o mejor dicho, en asociaciones que ellos mismos hacen cada vez que fuman.

Deje de engañarse y de obstaculizarse el camino hacia la liberación del cigarrillo. Usted no necesita de los cigarrillos para lograr nada en su vida. Me animo incluso a decirle que usted disfrutará mucho más de todas sus actividades cuando deje de fumar. Y su cuerpo también se lo agradecerá.

Tiene que ponerse como objetivo tomar conciencia de todos los argumentos falsos que usamos para justificar nuestro mal hábito. Una vez que pueda hacer esto, dejará de estar condicionado por estas mentiras y podrá sentirse más libre y relajado en este viaje que ha decidido emprender.

Está acercándose a su objetivo, manténgase enfocado y motivado!

## Manos A La Obra

Antes de empezar a leer este capítulo debe saber que habiendo leído este informe, usted ya ha hecho un gran progreso y merece mi más sincero respeto y felicitación.

Ahora ha llegado el momento de ponerse en acción! Aquí es cuando usted debe empezar a actuar y comenzar su camino hacia la libertad.

Estando completamente convencidos y conscientes de nuestra decisión, vamos a seguir avanzando en este proceso que nos traerá una enorme cantidad de beneficios. Estos beneficios se verán no solo en nosotros, sino también en todas las personas que nos rodean.

La información y la consciencia harán que usted deje de ser un fumador y pase a ser parte de la familia de los no fumadores. Es así, el mal hábito de fumar lo cambiará sin mayores inconvenientes al hábito de una vida sana y saludable.

Una gran ayuda para continuar en este sendero es poder identificar las razones por las que quiere dejar de fumar. Estas pueden ser las más obvias como por cuestiones de salud o razones económicas, o también pueden ser objetivos personales. Mucha gente encuentra en el abandono del cigarrillo un desafío o una muestra de superación personal.

Es muy importante tener estos objetivos o razones en mente todo el tiempo, para no perder el foco de su meta y poder mantenerse motivado y positivo todo el tiempo.

Debe focalizar sus pensamientos en estas metas y recordarlas siempre que sea necesario. Estos objetivos serán los que lo mantendrán de pie en su camino, y motivado. Tiene que evitar los pensamientos negativos, las malas compañías y por sobre todas las cosas, las malas vibras.

Debe rodearse de gente que entienda la situación en la que está, que la comparta y lo apoye. Las personas que tiene en su entorno serán muy importantes en el éxito de este proceso si se encuentran de su lado, pero pueden ser muy contraproducentes si usted no cuenta con su apoyo.

La lección de hoy se enfoca en 2 pilares fundamentales: la búsqueda de las razones (reales) por las que quiere dejar de fumar y el entorno positivo. Estas razones deben estar presentes todo el tiempo, por eso es muy recomendable escribirlas y tenerlas a la vista, ya sea en una agenda, en su teléfono celular, en la heladera, etc. Es de vital importancia que pueda leer diariamente los objetivos, que serán el eje de su salida.

Cuéntele a las personas que lo rodean acerca de estos objetivos y hágalos partícipes de su decisión. Respáldese en sus amigos y familiares que quieren ayudarlo y trate de alejarse de aquellas personas que no lo apoyan en su viaje hacia la liberación del tabaco.

## Eligiendo El Método Correcto

Es fundamental que preste atención a esta última sección del reporte ya que estos últimos consejos de los que hablaremos harán que su liberación pueda mantenerse en el tiempo.

¿Sabía usted que según la OMS (Organización Mundial de la Salud) 5 millones de personas mueren anualmente por causas relacionadas con el tabaco?

A pesar de las constantes restricciones que ponen los gobiernos a la industria tabacalera y las constantes campañas contra el tabaco, muchas personas tienen mucha dificultad en dejar de fumar. Esto se debe a un factor muy importante: no están siguiendo el método correcto.

Con un programa para dejar de fumar efectivo, sus preocupaciones quedarán en el pasado, y el cigarrillo dejará de ser un problema, tanto para usted como para sus seres queridos.

Si bien la nicotina es adictiva, está comprobado que luego de la primera semana de abandono, el cuerpo deja de demandar esta sustancia. Es por eso que podemos afirmar que usted podrá dejar de fumar en solo 1 semana. Con el método indicado, ese es todo el tiempo que necesitará para liberar su cuerpo de este veneno disfrazado de cigarrillo.

Debe considerarse afortunado, ya que tiene frente a sus ojos la posibilidad de adquirir el método natural más efectivo jamás creado para dejar el tabaco. Sin efectos secundarios negativos, sin recaídas y en un tiempo que se sorprenderá.

## Conclusión

Hemos llegado al último capítulo de este reporte para dejar de fumar. Estamos muy orgullosos que haya llegado hasta esta etapa y que hayamos podido orientarlo y ayudarlo hacia la eliminación del tabaco de su vida.

Esta decisión que ha tomado demuestra que tiene mucho valor y es quizás la elección más importante que jamás haya hecho. Debe sentirse plenamente satisfecho de su decisión y orgulloso de haberla podido llevar a cabo con tanta dedicación.

Ya ha hecho la parte más difícil de este camino. Ahora solo resta mantener el rumbo. Es por ello, que como le hemos estado diciendo, es de vital importancia que elija un método efectivo para la lucha contra el tabaco. El método más utilizado en el mercado es [www.dejardefumaren7dias.com](http://www.dejardefumaren7dias.com).

Este método natural le ayudará a dejar su mal hábito en el pasado, sin recaídas, sin efectos secundarios negativos y sin la necesidad de gastar enormes cantidades de dinero!

Este es el sistema que le ayudará a mantenerse en este sendero, lejos del tabaco. No desperdicie su dinero en métodos que no funcionan. Usted se merece la oportunidad de vivir una vida saludable y libre de humo. Su familia y sus seres queridos se merecen la oportunidad de vivir una vida saludable y libre de humo. Dese una nueva oportunidad. No se arrepentirá.

Le deseo lo mejor en este viaje hacia la libertad y la salud.