

PROTOCOLO PARA DEJAR DE FUMAR

IVÁN LENTIJO



INTRODUCCIÓN

- Este protocolo para dejar de fumar se compone de entre 1 y 3 sesiones. La base del éxito y el trabajo más importante se realiza durante la primera sesión. La segunda y tercera sesión, son más una forma de relajar al cliente, y evitar que sienta la presión de que tiene que dejar de fumar en una sola sesión y si no lo hace ya no podrá dejarlo.
- La mayoría de la gente, deja de fumar una vez salen de la sesión 1.
- La sesión 2 es muy importante que se realice 3 días después de la primera sesión, ya que los primeros días suelen ser donde más personas recaen en el hábito y pueden sentir mayor necesidad de fumar.
- En la sesión 2, lo normal es que la persona te diga que no ha fumado en esos 3 días después de la primera sesión, por lo que ya hay muchas posibilidades de que pasados esos primeros días, la persona no vuelva a fumar nunca más. Más tarde, veremos el posible contenido de la sesión 2, sin embargo, es importante que empecemos con todos los detalles para tener una sesión 1 con éxito.
- Lo normal es que después de la sesión 2, siga libre de tabaco. Se puede utilizar la sesión 3 para otro tema, o para refuerzo o para regalársela a otra personas.
- Debemos cobrar por nuestro servicio una cantidad que denote calidad y ayude al compromiso de la persona que quiere dejar de fumar.

1 - PRIMERA LLAMADA DE TELÉFONO

- Durante la primera conversación con el cliente, vamos a convertirla en una sesión de consulta. Evitaremos responder inmediatamente a la pregunta directa de “cuanto cuesta la sesión/programa para dejar de fumar con hipnosis?”, y empezaremos a hacer preguntas abiertas a la persona con el fin de:
- Determinar si la persona es un candidato adecuado para someterse a nuestro programa de hipnosis con éxito
- Ayudarle a decidir que somos la mejor opción para dejar de fumar y que realmente estamos interesados en ayudarlo. Además, de ayudarlo a resolver cualquier duda que pueda tener en el momento sobre el procedimiento.

1.a) DURANTE LA LLAMADA DE TELÉFONO

- PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO (VER CUESTIONARIO INICIAL): Estas preguntas nos indicarán cuales son las motivaciones de la persona (alejarse del dolor o acercarse al placer), y cuya información vamos a usar durante la sesión.
- No hace falta hacerle todas las preguntas, sino que una vez que te confirme que quiere que le ayudes a dejar de fumar, y responde correctamente a las **preguntas clave**, puedes continuar la entrevista al principio de la sesión 1 de hipnosis el día que venga a la clínica.
- Cuanto tiempo llevas fumando?
- A qué edad comenzaste a fumar? Y por qué comenzaste?
- Cuantos cigarros te fumas al día?
- Has intentado dejar de fumar alguna vez? Cómo? Por qué volviste a fumar?
- En qué momentos del día fumas?
- Dónde fumas?
- Cuáles son los momentos del día donde sientes la necesidad de fumar?
- Hay alguien más en tu casa que fuma además de ti? (Si alguien más fuma es una alerta roja porque es más difícil que la persona deje el hábito)
- Por qué quieres dejar de fumar?
- Que va a ser diferente en tu vida cuando dejes de fumar?
- Además de para ti, para quién más es importante que dejes de fumar?
- Que beneficios crees que te traen los cigarros para ti?
- Cuáles son los beneficios de liberarte de la prisión del tabaco?

1.b) PREGUNTAS CLAVE PARA SABER SI LA PERSONA ESTÁ PREPARADA PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 – Eres tú quien quiere dejar de fumar? O estás aquí porque alguien más te ha dicho que tenias que hacer esto? (Si no eres la persona que quiere dejarlo, entonces no va a ocurrir)
 - 2-Hay alguien más que fuma en tu casa? (Es más difícil recaer cuando se tiene la tentación tan cerca)
 - 3-Por qué consideras que ahora es precisamente el momento para dejar de fumar? (tienes que estar seguro que ahora es el momento, sin ningún lugar a dudas)
 - 4-Consideras al tabaco como tu mejor amigo? (si aún lo sigues considerando y queriendo como a un amigo, es más difícil dejarlo. Es más fácil dejar algo que odias que algo que amas)
- Después de haber respondido positivamente a estas cuestiones, les pido que me traigan 4 cosas:
- 1-Una lista con todas las razones por las que quieres dejar de fumar y ser un no fumador (tan completa como sea posible)
 - 2-Una lista con todas las actividades que asocia a fumar (tan completa como sea posible)
 - 3-No fumar al menos 4 horas antes de la sesión (si siente ansiedad ó muchas ganas de fumar antes de empezar la sesión, le ayudaré a reducir esas ganas de fumar con los EJERCICIO DE ELIMINAR GANAS DE FUMAR INMEDIATAMENTE (VER SCRIPT). Queremos que la persona empiece a limpiar su cuerpo de productos tóxicos, que siga nuestras instrucciones para ver su grado de motivación, y mostrarle cómo somos capaces de eliminar su ansiedad en ese momento si así lo siente.
 - 4-Su paquete de tabaco. Si tienen tabaco en casa, tendrán que traértelo todo a ti, ya que no lo van a necesitar.
- Si te comprometes con estas 4 cosas, entonces será sencillo...**Si responde negativamente algún de las 4 preguntas iniciales o si no nos trae las cosas que le pedimos durante la consulta, significa una gran alerta roja!!!**

2-DIA DE LA SESIÓN

- **CHARLA INICIAL:** La sesión suele durar unas 2h-2.5h más o menos
- Durante la primera parte de la sesión 1, y antes de empezar con la inducción, confirmaremos con el cliente toda la información que nos ha dado y le pediremos las 2 listas que le hemos pedido por teléfono, supaquete de cigarros y le preguntaremos si no ha fumado por 4 horas al menos. Si no ha seguido nuestras instrucciones antes de la sesión, es muy difícil que las siga durante la sesión.
- Es importante que el cliente traiga esas listas, ya que será la información que vas a usar durante la sesión de hipnosis.
- Durante estos 20 minutos de entrevista, recomiendo hacer algún **“test de sugestibilidad”** para ver cómo la persona responde a nuestras instrucciones. (Dedos magnéticos, manos magnéticas y mano ligera/pesada...)
- Por supuesto, le explicaremos a la persona lo que va a suceder durante la sesión y le ayudaremos a resolver cualquier consulta que tenga sobre la hipnosis.
- Esta información suele ser estándar en todas las sesiones de hipnosis.
- Yo cobro al final de la sesión.

3-COMIENZO DE LA SESIÓN

- **INDUCCIÓN:** Puedes elegir la inducción con la que te sientas más cómodo. Dave Elman, Dr. Flowers, Relajación Muscular Progresiva y aconsejo realizar uno o dos “retos” después de la profundización.
- Los retos pueden ser **Ojos pegados** o **brazo cataléptico (VER SCRIPT. No existe posibilidad de fallo)**.

- **PROFUNDIZACIÓN:**

Cuenta de escaleras del 10 al 1

- **CREACIÓN DE LUGAR SEGURO:**

Después de la profundización, pedir a la persona que se imagine un lugar seguro y de relajación en su mente. Hacemos **Anclaje** de lugar seguro y de tranquilidad tomando 3 o 4 respiraciones profundas y cerrando uno de los puños.

3.a) SCRIPT PARA DEJAR DE FUMAR

- Has estado fumando por X años ya y ahora te das cuenta de forma consciente que fumar es algo que pertenece al pasado...porque

3.a.1) DECIR TODAS LAS COSAS QUE ODIAS LA PERSONA SOBRE FUMAR Y SOBRE EL TABACO

- *Ejemplo:*
- Odias el olor en tu ropa,
- Odias el mal aliento que te deja,
- Odias todo el dinero que estás quemando y malgastando como adulto,
- Odias tener que esconderte o salir a fumar fuera cuando hace frio,
- Odias la imagen y el mal ejemplo que estás dando a tus hijo/as,
- Odias que te pongas enfermo e incluso algo más grave, dejando atrás familia, amigos, momentos...
- Y ya es suficiente!
- Porque tú has tomado la decisión de dejar de fumar para siempre AHORA
- Por eso, la razón por la que estás aquí hoy es porque has tomado la decisión final de liberarte de la prisión del tabaco y dejar de fumar totalmente ahora mismo. Ni mañana, ni la semana que viene, ni el mes que viene, ni el año que viene....sino en este preciso momento. Y sin excepción, porque tú estás aquí de forma libre y con total sinceridad, quieres dejar de fumar para siempre, verdad? (silencio)...

3.a.2) CONVERSACIONAL, SET NO-CONSCIENTE

- Y me gustaría que vieses el poder que tienes en tu imaginación y en tu mente para darte cuenta de ciertas cosas, sensaciones...que quizás antes eran desconocidas.
- **SET NO-CONSCIENTE**
- En un momento voy a contar del 1 hacia delante. Con cada número que cuento, comienza a notar, comienza a sentir, comienza a imaginar y permite que uno de los brazos se sienta más ligero que el otro...
- 1..uno de los brazos comienza a sentirse más ligero que el otro, comienza a sentirlo más y más, y permite que suceda....más y más ligero, y cuando notes ese brazo más ligero que el otro, por favor, dime que brazo se siente más ligero que el otro... Y con cada número comienza a notarlo más ligero...2...comienza a imaginarlo, permite sentirlo más y más ligero...3...cada vez más ligero como si se tratase de una pluma....4....tan ligero que parece como si hubiese una polea atada a tu muñeca que empieza a tirar de ese brazo hacia arriba...como queriendo levantarse...los dedos, la mano, la muñeca cómo si quisiera levantarse por sí misma....5...Que brazo se siente más ligero que el otro? (espera la respuesta, y cuando te diga el brazo ligero, simplemente dí: Eso es, el brazo X se siente más ligero...)
- (LLEGADO A ESTE PUNTO, PUEDES CONTINUAR HASTA CONSEGUIR LA LEVITACIÓN TOTAL DEL BRAZO O SIMPLEMENTE CONFIRMAR QUE LA PERSONA SIENTE QUE HAY UN BRAZO QUE SE SIENTE MUCHO MÁS LIGERO QUE EL OTRO. LA INTENCIÓN DETRÁS DE CREAR ESTE FENÓMENO ES QUE LA PERSONA SE DE CUENTA QUE EL SUBCONSCIENTE PUEDE CONTROLAR DE FORMA AUTOMÁTICA SENSACIONES Y MOVIMIENTOS DEL CUERPO, FUERA DEL CONTROL CONSCIENTE DE LA PERSONA)
- Sabías que ese brazo podía sentirse ligero o levantarse por sí solo sin esfuerzo?...(la persona te dirá que no)....eso es, tú no lo sabías ó no te habías dado cuenta que ese brazo podía sentirse y hacer eso....y sin embargo lo estás sintiendo...quizás te preguntes que tiene que ver esto con dejar de fumar para siempre...porque de la misma forma puede seguir subiendo y levantándose y sintiéndose más ligero sin esfuerzo...algo importante está ocurriendo...porque estás empezando a aprender al nivel adecuado...de forma inconsciente, cómo dejar de fumar para siempre....y estar muy contento con ello.

3.a.2) CONVERSACIONAL, SET NO-CONSCIENTE

- **SI EL BRAZO SIGUE LEVANTADO, SIMPLEMENTE DICES:** Muy bien, y voy a tocar la parte de atrás de tu mano, y permite que ese brazo se relaje y vuelva lentamente sobre tu pierna o sillón, y cuando lo sientas caer, entrar más profundamente en hipnosis...y mejor te sientes, y cuanto mejor te sientes, más profundo entras en hipnosis...lo que significa que estás aprendiendo al nivel adecuado, el lenguaje del subconsciente.
- En los años en los que fumabas, tu mente ha cometido un error de asociación...tu mente subconsciente ha hecho asociaciones de actividades con momentos o situaciones: De igual forma que un niño puede asustarse de un perro cuando es pequeño, y puede crecer creyendo que todos los perros son peligrosos o pueden morder...ó mucha gente tiene miedo de las arañas, aun sabiendo que no pueden hacerte ningún daño.
- Y tu mente subconsciente ha hecho estas asociaciones positivas en el pasado con los cigarros, con fumar...estas asociaciones positivas son negativas que positivamente se asocian de forma negativa y al final lo que es positivo se convierte en negativo y de cualquier forma se convierten en un mal hábito...y fumar es muy mal hábito para ti...y finalmente ahora has decidido dejar de fumar y romper estas asociaciones con cigarros y fumar....a un nivel profundo de aprendizaje subconsciente...porque rompes estas asociaciones negativas y te liberas finalmente del veneno del tabaco....y te puedes sentir muy bien por ello, feliz, contento, orgulloso...

3.a.3) NOMBRAR TODAS LAS ACTIVIDADES QUE LA PERSONA ASOCIA CON FUMAR Ó MOMENTOS DEL DÍA EN QUE LA PERSONA FUMABA (MIRAR LISTA Y DECIRLO EN TIEMPO VERBAL PASADO)

- Ejemplo: Fumabas cuando (lista de actividades que asocia con fumar)...Los cigarros para ti, son una cosa del pasado, y no hay ninguna situación especial u oportunidad para encender un cigarro...ni después de comer, ni después de cenar, ni cuando sales con amigos, ni cuando te quieres relajar, ni cuando quieres tomar un descanso, ni cuando te quieres concentrar, ni en la mañana, tarde o noche, ni solo ni con compañía, ni bebiendo una cerveza, vino o alcohol...porque todas esas situaciones son mucho mejor cuando eres libre de tabaco porque no tiene que ver nada con fumar, nada de nada, es una asociación negativa errónea.

3.a.4) REENCUADRES

- (NOMBRAR LAS RAZONES POR LAS QUE FUMA Y LOS BENEFICIOS APARENTES QUE LA PERSONA ENCUENTRA EN FUMAR, Y EMPEZAR A DESBANCARLOS/CUESTIONARLOS UNO POR UNO. TE LOS HABRÁ DICHO EN LA ENTREVISTA INICIAL)
- (ESTOS SON SÓLO EJEMPLOS DE LOS BENEFICIOS QUE LA PERSONA TE PUEDE DECIR, Y TÚ SE LOS VAS A CONTRADECIR. DECIR A LA PERSONA IDEAS DE CÓMO PUEDE CONSEGUIR AHORA ESOS BENEFICIOS SIN FUMAR)
- Tú piensas que fumar te da:
- SEGURIDAD: La seguridad te la da tu fortaleza mental y física y tu experiencia...el tabaco no te da seguridad.
- RELAJACIÓN: Mira lo relajado que estás ahora...realmente crees que no puedes relajarte sin fumar...? si tu cuerpo hablase te diría que el tabaco le acelera los latidos del corazón y la presión sanguínea...
- DIVERSIÓN: Eres una persona sociable con buenas amigos y te llevas bien con muchas personas y familiar, y te diviertes con ellos...por tu sentido del humor
- CONCENTRACIÓN: Y cuando estás viendo una película y a veces no te das cuenta que el tiempo pasa volando o cuando estás muy ocupado en el trabajo...y el tabaco solo te distrae de lo importante
- CONFIANZA: Dar ejemplos de momentos en los que tiene confianza, sin tener que fumar por ello
- CONOCER GENTE: Dar ejemplos donde ha conocido gente sin tener que fumar para ello
- SIENTA BIEN: Dar ejemplos donde se siente bien sin tener que fumar por ello
- Y todo eso está dentro de ti, tú ya lo tienes, y el tabaco ha engañado a tu mente, cuando eras un niño o un adolescente...porque los adultos no fuman. Los niños y los adolescentes fuman, los adultos no fuman.
- Y me gustaría que utilizases todo el poder de tu imaginación ahora incluso más

3.a.5) RITUAL DE CAMBIO – Cambio simbólico

- VOLVER A TU LUGAR SEGURO (cerrar puño) y pedir que nos describa como es el lugar seguro, si no lo ha hecho ya al inicio de la sesión. Si lo ha hecho ya, se lo recordaremos nosotros e incrementaremos el escenario a través de utilizar o preguntar a la persona que describa colores, olores, temperatura, lo que siente, lo que ve arriba, abajo, a la izquierda, a la derecha (RECUERDA QUE LA PERSONA PUEDE HABLAR PERFECTAMENTE). También le puedes “tapear” en el “ojo de la imaginación” previo aviso y pedirle que vuelva a su “lugar seguro”
- Fortalece el anclaje de relajación, tomando 3-4 respiraciones profundas y cerrando el puño. Cada vez que quieran sentirse así de relajado en el futuro o en una situación incómoda/estresante, solamente tendrán que cerrar el puño de nuevo y tomar 3-4 respiraciones profundas. (ORDEN POST-HIPNÓTICA PARA RELAJARSE EN MOMENTOS MÁS INCOMODOS)
- Presentar una puerta de acceso al subconsciente.: En un momento vas a encontrar un área especial en ese lugar seguro que te va a llamar la atención, puede ser un túnel, un camino, una puerta, un hueco en la pared, un agujero en el suelo, un ascensor....
- Este te llevará a un área de procesamiento de la información subconsciente...y encontrarás un símbolo de tu hábito de fumar... y cuando tú cambies esta relación que tienes con ese símbolo...te convertirás en un no fumador para el resto de tu vida.
- Conscientemente no sabes cuál es ese símbolo aún, pero tu mente inconsciente te hará una señal o te indicará cual es, cuando entres en este área de procesamiento de información subconsciente...y de profundo aprendizaje.

- Ahora, busca ese área especial que te llama la atención y vete a este lugar donde tu símbolo de fumador está...en un nivel profundo de aprendizaje subconsciente.
- Explora este lugar, y dime lo que ves, escuchas, sientes...deja de pensar y descríbeme este lugar rápidamente:
- Qué es lo que ves?
- Es de día o de noche?
- Estas dentro o al aire libre?
- Que es lo que puedes ver ahí?
- Estás solo o con gente?
- Que más puedes ver o escuchar
- Ahora busca y encuentra el símbolo, si no lo has hecho ya. Describe el símbolo, que significado tiene? Que te dice? (esperar su respuesta, y repetírsela de nuevo)

3.a.5) RITUAL DE CAMBIO – Cambio simbólico

- Es el momento de transformar ese símbolo en uno de no-fumador....Ahora, voy a empezar a contar desde el 1 hacia delante, y con cada número comienza a notar comienza a ver y sentir como ese símbolo de fumador empieza a transformarse en un símbolo de no fumador...permite que ocurra y haz que ocurra)
- (Por ejemplo: El símbolo de fumador es un cenicero lleno de cigarros que se transforma en una botella de agua o en un cenicero limpio de decoración. O una señal de prohibido fumar, se transforma en una medalla olímpica...)
- Tu mente subconsciente sabe cómo hacer esto, comienza a notar, permite que cambie y observa como comienza a cambiar....
- Y cuando haya cambiado por completo el símbolo de fumador a no fumador, pídeles que levanten el dedo índice de una de las manos ó que asientan con la cabeza.
- Cuando te digan el nuevo símbolo de no fumador, pregúntales que te digan, “y que significado o lección tiene para ti que el símbolo X(fumador) se haya convertido en símbolo Y (no fumador “) “ Y como te puede beneficiar este aprendizaje a partir de ahora?”
- Si no te dicen nada, simplemente repite el cambio de significado y la posible interpretación en la vida real que puede tener. Por ejemplo: “porque donde antes existía un cenicero lleno de veneno, ahora se encuentra una botella de agua...el agua es vida, oxígeno, energía cuando estás cansado...)
- Vuelve a tu lugar seguro.
- Se siente bien ser un no fumador, verdad? (dando por hecho que el cambio ha ocurrido)
- Y como se siente ser un no fumador? (Espera que te describan cómo se sienten siendo un no fumador, y repíteles esas palabras de vuelta una y otra vez como sugerencias directas)

3.a.6) COMPENSACIÓN POSITIVA

- Es hora de reforzar el cambio conseguido felicitando a la persona y nombrando todas las razones por las que ha decidido dejar de fumar (**LEER LA LISTA DE RAZONES POR LAS QUE HA DEJADO DE FUMAR**), y además de leer la lista, **incluye todo lo positivo que también ganen al dejar de fumar** (orgullo, felicidad, salud, felicidad, fortaleza, seguridad....)
- En un momento, voy a contar desde el 1 hacia delante, y cuando cuente hasta 5, un nuevo símbolo será revelado por tu mente subconsciente...este es el **símbolo de la libertad definitiva**. Este símbolo te recordará todas estas razones por las que eres un no fumador y por las que has dejado el hábito de fumar para siempre...
- 1...2....permite la transformación3....4....ocurriendo ahora....5....cual es tu símbolo de la libertad que te va a recordar que eres un no fumador?
- Cuando te digan el nuevo símbolo de la libertad, pregúntales que te digan, “y que significado o lección tiene ese símbolo para ti? “ “Y como te puede beneficiar este aprendizaje a partir de ahora?”

3.a.7) SUGESTIÓN POST-HIPNÓTICA

- Utilizar el símbolo que nos han dado para que lo puedan ver en su memoria o asociarlo con algo en la vida diaria que les traiga a su mente las razones por las que han dejado de fumar. Ejemplo: Imagina que te dicen que el símbolo de la libertad es una paloma blanca. Puedes utilizar la siguiente orden post-hipnótica “ Y cada vez que veas un pájaro volando, te viene automáticamente lo libre que eres...” “o cada vez que veas el color X...”

3.a.8) SUGESTIONES DIRECTAS

- Además de haberte liberado de la prisión del tabaco, también te has liberado de la urgencia de fumar, de la ansiedad, de las ganas inconscientes...porque ahora tú tienes el control. El tabaco ha dejado de ser algo importante para ti, porque estás libre y simplemente odias fumar, lo ves como algo del pasado, de cuando eras un niño ó un adolescente...porque eres un adulto. Y no importa que es lo que suceda a tu alrededor, lo que hagas, ó con quien te juntas, que de forma contundente y con mucha cabezonería dices NO al cigarro, porque ahora haces frente a cualquier situación de tu vida utilizando tus recursos, libre de tabaco y sin cigarros....en cualquier caso y en cualquier situación.
- **NOMBRAR LOS BENEFICIOS DE SER UN NO FUMADOR (VER LISTA O CUESTIONARIO INICIAL)**
- **NOMBRAR DE NUEVO LAS RAZONES POSITIVAS POR LAS QUE HA DEJADO DE FUMAR (VER LISTA)**
- **NOMBRAR TODO LO NEGATIVO QUE TAMBIÉN HA DEJADO ATRÁS.** (Porque además de ganar salud, energía, confianza...has dejado de fumar y has dejado atrás la tos, la culpabilidad, la ansiedad, el mal olor, la falta de control, la insensibilidad al olor....dejas atrás todas las cosas que no quieres...así consigues todo lo que quieres)

3.a.9) SUGESTIONES PARA QUE CONTROLEN EL PESO

- Ahora que el veneno de la nicotina ha dejado de pasar por todo tu cuerpo, vas a empezar a notar que tu cuerpo se siente mucho mejor. Tu respiración es mejor, tienes más energía, el sentido del olfato es mucho mejor...también empezarás a sentir que tus hábitos de comida mejoran porque te sientes mejor con tu cuerpo y le tratas como se merece, sin echar basura a tu cuerpo.
- Comiendo únicamente cuando tienes hambre real y dejando de comer en cuanto te sientas satisfecho, bebes al menos 2 litros de agua al día, y cada día te sientes más orgulloso y mejor de ser una persona libre de tabaco, comiendo despacio, y de forma nutritiva, comida real, sana, frutas, verduras...
- Y tu mente subconsciente va a ajustar tu peso de forma que tenga un peso saludable y óptimo, lo que significa que dejas de poner basura en tu estómago...controlando tu peso.

3.a.10) GENERADOR DE NUEVO COMPORTAMIENTO

- (NOMBRAR TODAS LAS ACTIVIDADES QUE ASOCIABAN CON FUMAR Y DARLES SUGESTIONES PARA REALIZAR OTRA COSA EN VEZ DE FUMAR)
- Hacer algo diferente a lo que solían hacer cuando fumaban anteriormente.
- Los beneficios que anteriormente les daban los cigarros, ahora los van a obtener de forma natural, utilizando sus recursos al ser un no fumador.
- *Ejemplo:* Donde antes utilizabas un cigarro para relajarte, ahora bebes un vaso de agua y utilizas tu puño para relajarte. Donde antes fumabas porque estabas estresado, ahora tomas 3 o 4 respiraciones profundas. Donde antes fumabas cuando querías tomar un descanso, ahora simplemente coges una pieza de fruta y tomas un descanso igualmente.... Cuando antes solías fumar, ahora te sientes bien, respiras aire limpio, te sientes orgulloso, bebes agua...
- Si solías fumar cuando te levantas por la mañana, eso cambia ahora, y vas a desear beber un vaso de agua como si fuese una necesidad...
- Y desde este momento, fumar es la cosa más desagradable que te puedes imaginar...sabe horrible, y es asqueroso cuando piensas en todo el veneno que ponías en tu boca...en la comida, en la cena, durante el día...el tabaco sabe horrible porque es veneno.

3.a.11) RAZONES POR LAS QUE UNA PERSONA VUELVE A FUMAR

- **Otros fumadores:** Alguno de los fumadores que están ahí fuera, querrán sabotear tu éxito de forma subconsciente, ya que tu éxito les recuerda su debilidad y que ellos aún están en la prisión de la que tú te has liberado ahora.
- Es importante que cuando te ofrezcan un cigarro, o te inviten a fumar o echen el humo en tu cara, simplemente quieren que vuelvas a la prisión con ellos...Pero ahora tú sabes que cuando te ofrezcan tabaco, simplemente vas a sentir pena por ellos porque entiendes que ellos todavía están atrapados. Vas a sentir compasión por ellos e incluso te resultará extraño por qué ellos no han visto la luz como tú la has visto. Tendrás la sensación de querer ayudarles y decirles lo fácil que es dejar de fumar, como tú lo has hecho...y ellos pueden hacerlo también.
- **Estrés:** Algunas personas vuelven a fumar cuando tienen momentos de estrés elevado, pero la realidad es que fumar sólo eleva esos niveles de estrés en tu cuerpo y en tu mente.
- Ahora, como no fumador que eres, te sientes más tranquilo y relajado que te habías sentido antes. De hecho vas a notar que cada día te sientes más en control de tus emociones y más relajado. Con más confianza en ti, porque lo has conseguido...y esa confianza la utilizas en otras áreas de tu vida.
- **Curiosidad:** Algunas veces, el fumador puede sentir la curiosidad de querer volver a sentir el sabor horrible del cigarro y tienen la curiosidad de probar sólo un cigarro más. Esa curiosidad desaparece inmediatamente para ti, porque sabes las razones positivas de ser un no fumador.
- **Arrogancia:** Algunas personas se sienten tan confiados que están en control del tabaco, que piensan que un cigarro más no les hará daño, y que podrán controlarlo. Esto es una locura, porque la única forma de tener confianza es ser un no fumador 100% es estar sin probar ni uno más, cero, libre, sano...
- **Aburrimiento:** Otras veces, la persona siente que no tiene otra cosa mejor que hacer, y decide entretenerse metiendo de nuevo veneno en su organismo. Tú sabes que el tiempo es oro y lo aprovechas de forma saludable, haciendo ejercicio o disfrutando de cosas que te divierten o entretienen de verdad.
- **Si alguno de estos puntos intenta sabotear tu éxito, tu símbolo de la libertad te vendrá automáticamente a la mente con todas tus razones para ser un no fumador.**

3.a.12) PUENTE HACIA EL FUTURO

- Lo que has hecho hoy aquí es darte el mejor regalo que una persona se puede dar a sí misma. El regalo de la salud, del amor, de la vida...te has dado la oportunidad de vivir de forma más saludable, más feliz y estar más tiempo con la gente que quieres...
- Puedes estar orgulloso de ti, porque ahora estás en control y deja de haber situaciones en tu vida donde tienes que fumar, porque eres un adulto.
- Imagina la sensación de libertad ahora, cuando salgas de esta habitación y vivas los días como una persona saludable sin tabaco, sin mal olor...
- Comienza a notar, comienza a sentir, y permite que suceda esa sensación como si se hubiese liberado un peso de tus hombros...que te hace sentir muy bien.
- Y voy a empezar a contar del uno hacia delante, y con cada número empieza a sentir, empieza a imaginar tu día de mañana cuando te levantas con esa sensación de urgencia por beber agua, con la mente más despejada, y esa sensación de libertad...
- 1...empieza a sentirlo....2...tienes una noche fantástica relajante, y tu subconsciente hace los ajustes necesarios durante el tiempo que duermes porque eres un no fumador...3...comienza a notar como te levantas por la mañana sintiéndote fresco, relajado....4...más y más fresco y con ganas de empezar a disfrutar de tu libertad....4...y según pasa el día te sientes mucho mejor, mucho mejor, siéntelo y esa sensación comienza a ser más intensa con cada número, con cada palabra, con cada sonido que escuchas....5....y llega la hora de la comida y la cena....y te encuentras relajado, y muy orgulloso de ti...porque fumar es algo del pasado...
- Cada vez que ves a alguien fumando, tienes la sensación de libertad y te sientes muy bien...y con cada día que pasa, tu respiración es mejor, tu circulación sanguínea mejora, te sientes con más energía, estás más tranquilo, tus sentidos de gusto y olfato mejoran, tu corazón y pulmones se fortalecen...
- Y puedes ahora ver, imaginar y sentir todas esas situaciones donde en el pasado solías fumar, estando completamente libre de tabaco...

3.a.12) PUENTE HACIA EL FUTURO

- **PUEDES LEER LAS ACTIVIDADES DE LA LISTA QUE SOLIA ASOCIAR CON FUMAR EN EL PASADO, Y PEDIRLE A LA PERSONA QUE TE DIGA QUE VISUALIZE Y TE DIGA CUALES SON LOS CAMBIOS QUE VÉ Y SIENTE AHORA, CUANDO HA DEJADO DE FUMAR...**
- Imagina que están comiendo con amigos, y te ofrecen un cigarro...que haces ahora como un no fumador? Imagina un momento de estrés en el trabajo, que haces ahora como un no fumador?....(esperar su respuesta)
- Y con esto en mente, estamos llegando al final de la sesión
- En un momento, voy a ayudarte a salir de este estado de hipnosis y algo interesante va a ocurrir...Cuando abras los ojos, ese brazo derecho permanecerá pegado a la silla o al sofá sin poder moverse...y permanecerá en esa posición mientras haya la más minúscula duda en tu subconsciente de que eres un no fumador.
- Se quedará completamente pegado mientras tu subconsciente expande una sensación de seguridad, de convicción, de certeza de que pase lo que pase en tu vida, permaneces libre de tabaco y permaneces así...siempre.
- Podría llevar 5, 10 o 20 segundos para que esto ocurra...y podrías sentir ese brazo pegado mientras esa certeza se expande por cada parte de tu mente y de tu cuerpo sin que tu mente sea totalmente consciente de ello.

3.a.13) EMERGER DE HIPNOSIS

- 1...empezando a sentirte muy bien....2....volviendo a la consciencia...3...4....5 ojos abiertos....
- Mira a tu brazo...como se siente? (pesado, pegado...)
- Si lo levantan..."Muy bien, no te ha llevado mucho tiempo para tener la certeza de que eres un no fumador, verdad?..."
- Si dicen SÍ tiene la certeza...no es interesante la forma en que la mente es capaz de hacer esto por sí misma?!
- Si dicen que NO tienen la certeza...no es interesante la forma en que tu mente sabe cómo hacer esto por sí misma, sin que tú seas consciente que lo está haciendo ahora...?!
- Si el brazo no se mueve después de 10 o 20 segundos...Y comienza a notar como esa mano y ese brazo comienza a volver a la normalidad, y puedes empezar a notarlo ahora...

4- TESTEAR RESULTADO

- Con el paquete de cigarros que han traído, le ofreces un cigarro, y le preguntas si quiere fumar.
- Quieres fumar?
- Estas seguro? (Hasta el día de hoy, no he tenido a nadie que me diga que quiere fumar después de la sesión. En el caso de que alguien me dijese que SI, entonces aplicaría una técnica aversiva rápida si el tiempo lo permite (VER SCRIPT)
- Al llegar aquí ó antes, tenías muchas ganas de fumar, y ahora ya no...eso es, porque eres un no fumador...y te sientes muy bien por ello!
- En mi oficina, tengo una papelera llena de paquetes de otras personas y les pido que tiren su paquete y su mechero a la papelera, como parte final del ritual.

5- EXTRAS

- **TÉCNICA AVERSIVA** (utilizar una botella de agua con cigarrillos dentro que huela horrible para ponerla debajo de la nariz) (VER SCRIPT)
- **ELIMINAR LA ANSIEDAD O LAS GANAS DE FUMAR I** (Dividir ansiedad) (VER SCRIPT)
- **ELIMINAR LA ANSIEDAD O LAS GANAS DE FUMAR II** (Ansiedad como un objeto) (VER SCRIPT)
- **ELIMINAR LA ANSIEDAD O LAS GANAS DE FUMAR III** (Cambiar submodalidades) (VER SCRIPT)

6-FINAL DE LA SESIÓN

- PONER LA FECHA DE LA SESIÓN 2 PARA 3 DIAS DESPUÉS DE LA SESIÓN 1.
- 24 HORAS DESPUES DE LA PRIMERA SESIÓN, ENVIAR UN MENSAJE DE TEXTO ANTES DE QUE LLEGUE A LA SESIÓN PREGUNTANDO SOBRE CÓMO SE SIENTE.
- LA SESIÓN 2: Normalmente la segunda sesión, la persona viene como no-fumador ya. Utilizamos una sesión de refuerzo para sentirse bien utilizando la información que nos ha dado el cliente (Ejercicio de puente futuro). Sesión corta 30-45 minutos, recalcando los beneficios, razones... de los días en que ya no fuma.
- Si sigue fumando, utilizamos una sesión de aversión (VER SCRIPT) o reencuadre en 6 pasos. (VER SCRIPT)
- LA SESIÓN 3: Muy raro que lo necesites. La persona seguirá sin fumar. Puedes hacer ejercicio de puente futuro e imaginarse que no fuma nada en el futuro próximo, enfatizando. Sesión de 30 minutos.

ESQUEMA DEL MÉTODO PARA DEJAR DE FUMAR DE IVÁN LENTIJO

INTRODUCCIÓN

1 - PRIMERA LLAMADA DE TELÉFONO

1.a) DURANTE LA LLAMADA DE TELÉFONO

1.b) PREGUNTAS CLAVE PARA SABER SI LA PERSONA ESTÁ PREPARADA PARA DEJAR DE FUMAR

2- DIA DE LA SESIÓN

3- COMIENZO DE LA SESIÓN

3.a) SCRIPT PARA DEJAR DE FUMAR

- 3.a.1) DECIR TODAS LAS COSAS QUE ODIS LA PERSONA SOBRE FUMAR Y SOBRE EL TABACO
- 3.a.2) CONVERSACIONAL, SET NO-CONSCIENTE
- 3.a.3) NOMBRAR TODAS LAS ACTIVIDADES QUE LA PERSONA ASOCIA CON FUMAR Ó MOMENTOS DEL DÍA EN QUE LA PERSONA FUMABA (MIRAR LISTA Y DECIRLO EN TIEMPO VERBAL PASADO)
- 3.a.4) REENCUADRES
- 3.a.5) RITUAL DE CAMBIO – Cambio simbólico
- 3.a.6) COMPENSACIÓN POSITIVA
- 3.a.7) SUGESTIÓN POST-HIPNÓTICA
- 3.a.8) SUGESTIONES DIRECTAS
- 3.a.9) SUGESTIONES PARA QUE CONTROLÉN EL PESO
- 3.a.10) GENERADOR DE NUEVO COMPORTAMIENTO
- 3.a.11) RAZONES POR LAS QUE UNA PERSONA VUELVE A FUMAR
- 3.a.12) PUENTE HACIA EL FUTURO
- 3.a.13) EMERGER DE HIPNOSIS

4- TESTEAR RESULTADO

5- EXTRAS

6- FINAL DE LA SESIÓN