

Ejercicios de desautomatización

- **No fume en cuanto le apetezca**, derive el deseo hasta dentro de unos momentos, espere un poco antes de fumar. El periodo debe ser como mínimo de **un minuto** y **debe ir alargándolo** conforme pasen los días.
- **No fume en ayunas**. Cepíllese los dientes, tómese un zumo de naranja (o mejor una pieza de fruta) o dúchese y luego desayune. Aumente el tiempo entre que se levanta y se fuma el primer cigarrillo.
- **Después de desayunar, comer o cenar espere entre 5 y 10 minutos** antes de fumar. En el desayuno, si lo hace cerca de su puesto de trabajo, deje los cigarrillos, no se los lleve para desayunar. Levántese de la mesa para fumar y no fume en las sobremesas.
- **Rechace** todos los cigarrillos que le ofrezcan y **no pida nunca** aunque se le hayan acabado los suyos.
- A lo largo de la semana, elija al menos **tres lugares o situaciones** en los que solía fumar y no lo haga más:
 - En la cama.
 - Conduciendo.
 - Mirando la televisión.
 - Leyendo.
 - En tu sofá preferido.
 - Durante una conversación con unos conocidos o compañeros.
 - Cuando otras personas fumen delante de ti.
 - Durante el horario laboral o en reuniones.
 - Mientras te esperas para comer o cenar.
 - Otros _____
- **No fume nunca para quitarse el apetito**. Coma algo de fruta, un vaso de agua o un caramelo sin azúcar para distraerse.

Registro de consumo (autorregistro)

- Este registro es muy importante. Nos ayuda a conocerle y a ver en que situaciones fuma usted, y por tanto, como ayudarlo. Usted también se conocerá mejor si lo hace correctamente.
- Recorte el registro y dóblelo de forma que pueda llevarlo entre el celofán y el paquete de tabaco.
- **Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!**
- No olvide el registro al tirar el paquete vacío.

Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la **hora** en que lo fuma, **el lugar** donde se encuentra y **la función** que cree que el cigarro cumple en ese momento para usted (ej.: placer, premio, eliminar mono, estimular, relajar, concentrarse, descansar, etc).

	Hora	Lugar	Función
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

	Hora	Lugar	Función
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			