
Reto: dejar de fumar .

Posted by Santi Newton - 2008/07/23 17:09

Hola a todos.

Soy fumador hace 3 años. Y aunque sé lo bueno que es fumarse un cigarrillo como el de desps del amuerzo o cndo uno está bebiendo, he decidido dejarlo por varias razones:

- Desde hace un tiempo me veo más flaco y he decidido que quiero ejercitarme para tener un mejor cuerpo a la hora d salir a sargear.
- Realmente puede hacerle mucho daño a mi cuerpo.
- Algunas chicas pueden discriminarte por fumar mientras que ninguna lo hará por que no lo hagas.

Voy a empezar pronto y contarles a todos de mis progresos. Pero me gustaría que alguien más se uniera a la causa para darnos fuerza entre todos y hacer así más fácil esta difícilísima tarea.

Si algn ya ha pasado por esto por favor que nos aconseje.

Asi q quien se anima?

=====

Re:Reto: dejar de fumar .

Posted by SirLouen - 2008/08/05 11:46

Grandiosa decision. Yo dejaria de fumar principalmente por mejorar mi calidad de vida. A mi principalmente lo que mas me molesta es quemarme por dentro y sobre todo ser mas debil interiormente por cualquier causa.

En mi caso, mi debilidad es la comida basura. Me cuesta hacer un esfuerzo por comer sano, en verano lo paso de puta pena con el calor, y cuando me pongo malo me cuesta mas recuperarme con el tiempo. Definitivamente yo me animo a apoyarte haciendo un esfuerzo por mi parte con mi inconveniente alimenticio.

Aparte todo lo que dices de que te pueden discriminar, yo soy el primero que discrimino a las tias que fuman, y aparte la sociedad española ya no fomenta el fumar asi que te van a putear (o te vas a sentir puteado) cada vez mas a largo plazo y la ansiedad que no pases ahora la vas a tener que pasar a disgusto en un futuro.

Espero que te vaya bien.

Un saludo

=====

Re:Reto: dejar de fumar .

Posted by joe - 2010/01/17 17:13

Buena... dejar de fumar es un gran desafio..

te dire las cosas que en mi experiencia hicieron que dejara de fumar.

- 1.- al principio deje de relacionarme con personas que fuman, ya que me dan deseos de hacerlo,
- 2.- cuando tengo muchos deseos pienso en lo mal que me hace y lo sucio que es.. pienso en el humo entrando en mi, el papel quemado, pasto quemado, el olor desagradable en mis manos.
- 3.- cuando salgo con amigos a algun pub, pido un plato con mani o aceitunas.. esto me quita enormemente la ansiedad por fumar
- 4.- cuando me ofrecen fumar... digo que tengo deseos de fumar pero que deseo dejarlo, les pido de favor que no me presionen por fumar
- 5.- troto a lo menos 2 veces por semana, si bien no tengo un gran fisico y estoy gordito, el trotar te hace sentir limpio y quita el deseo de ensuciarte fumando
- 6.- me inscribi a yoga... con todos los ejercicios y meditaciones.. no hay deseos de fumar..
- 7.- existe una tecnica de Pnl llamada, swith o chasquido, la cual es usada por los terapeutas para eliminar los impulsos,

la use para eliminar el deseo de fumar..

8.- sobre lo mismo.. existe en Pnl una tecnica llamada anclas, busca informacion sobre los sistemas propulsores, es algo como: activas un ancla de malestar cuando te den deseos de fumar y mas tarde activas un ancla de bienestar por no fumar..

9.- como mas sano para ayudar a mi cuerpo a sentirse limpio

10.- finalmente despues de todo esto... me fumo un cigarrito para relajarme " broma"... exito con tu desafio..

pd1: busca info en foros como dejar de fumar o juntate con personas que no fuman o hicieron cosas para dejar de hacerlo.

pd2: un gran saludo a Sir Louen y a dreams ... tiempo que no andaba por aqui...

=====