

1. Record Nr.	UNINA9910826387303321
Autore	Riboldi Franco
Titolo	Stop a la adiccion al tabaco : una guia para dejar de fumar / / Franco Riboldi ; [Traduccion de Cristina Sala]
Pubbl/distr/stampa	Barcelona, : De Vecchi Ediciones, 2012
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	191 p
Altri autori (Persone)	SalaCristina
Disciplina	613.85
Soggetti	Smoking Smoking cessation
Lingua di pubblicazione	Spagnolo
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Bibliographic Level Mode of Issuance: Monograph
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Intro -- Titulo -- Introduccion -- ¿Por que una guia? -- Aspectos innovadores -- Etapas del proceso -- Como se utiliza -- PRIMERA ETAPA: planificacion -- Punto de partida: el principe infeliz -- Primer paso: analice su dependencia -- ¿POR QUE FUMA? -- ¿QUE METODO UTILIZAR? -- Segundo paso: desarrolle sus recursos -- AUTOCONVENCIMIENTO -- VISUALIZACION MENTAL -- Tercer paso: utilice nuevas estrategias -- EL GRAN CASTILLO -- SEGUNDA ETAPA: el problema -- Punto de partida: la oveja descarrizada -- Primer paso: analice su dependencia -- ¿COMO FUNCIONA LA TRAMPA? -- ME GUSTA FUMAR -- FUMAR ME RELAJA -- FUMAR ME AYUDA -- ES MAS FUERTE QUE YO -- ¿CUAL ES LA MAGNITUD DEL PROBLEMA? -- Segundo paso: desarrolle sus recursos -- CONTROL DE LAS EMOCIONES -- PENSAMIENTO POSITIVO -- Tercer paso: utilice nuevas estrategias -- EL BOSQUE MISTERIOSO -- TERCERA ETAPA: motivacion -- Punto de partida: la estatua parlante -- Primer paso: analice su dependencia -- ¿POR QUE QUIERE DEJARLO? -- ¿QUE FACTORES INFLUEN SOBRE LA MOTIVACION? -- Segundo paso: desarrolle sus recursos -- LOS MENSAJES DEL INCONSCIENTE -- AUTOSUGESTION -- Tercer paso: utilice nuevas estrategias -- LA BARRERA INVISIBLE -- CUARTA ETAPA: decision -- Punto de partida: la estrella fugaz -- Primer paso: analice su dependencia -- ¿QUE INTERFIERE EN LA DECISION? -- EL RIESGO DE NO DECIDIR -- Segundo paso: desarrolle sus recursos -- VALORES Y FUERZA DE VOLUNTAD --

AUTOOBSERVACION -- Tercer paso: utilice nuevas estrategias -- LA ENCRUCIJADA DE LA DUDA -- QUINTA ETAPA: deshabitacion -- Punto de partida: el guardian del faro -- Primer paso: analice su dependencia -- ¿QUE PROBLEMAS SE MANIFESTAN AL DESHABITUARSE DEL TABACO? -- COMO ABANDONAR EL CIGARRILLO -- FORMAS DE ACTUACION -- Segundo paso: desarrolle sus recursos -- EL ARTE DE LA DISTRACCION -- LA RELAJACION MUSCULAR.
Tercer paso: utilice nuevas estrategias -- LA ISLA DEL TESORO -- SEXTA ETAPA: cambio -- Punto de partida: el patito feo -- Primer paso: analice su dependencia -- ¿ACABA TODO CON EL ULTIMO CIGARRILLO? -- ¿QUE ACTITUD FAVORECE EL CAMBIO? -- Segundo paso: desarrolle sus recursos -- CALMA Y AUTOCONTROL -- LA EDUCACION SENSORIAL -- Tercer paso: utilice nuevas estrategias -- LA LLAMADA DE LA NATURALEZA -- Al final del camino -- ¿Por que no consigo dejarlo? -- ¿Que puedo hacer para no recaer? -- ¿Y si me ofrecen un cigarrillo? -- Bibliografia.

Sommario/riassunto

¿Fumar?, ¿por que?, ¿para que? ¡Miles de personas fallecen cada año por su adicción al tabaco! ¡Recupere el placer de no fumar! Abandonar la adicción es el objetivo a conseguir, debido a que esto lleva implícito la recuperación de la salud, además de otras muchas cosas. En estas páginas le ofrecemos mecanismos sencillos para que lo consiga solo con el esfuerzo estrictamente necesario. No le marearemos con técnicas y consejos, sino que le ofrecemos los recursos concretos para que recupere aquello que el tabaco parece haberle arrebatado inexorablemente: respeto por uno mismo, autoestima, autonomía, autocontrol y, no en último lugar, sentido del placer (el verdadero). Esta guía sigue un recorrido articulado en tres pasos para aproximarse al problema: analice su dependencia, desarrolle sus recursos y utilice nuevas estrategias. Así, le llevará hasta el objetivo final en una serie de etapas estudiadas para que llegue a su meta a través del logro de objetivos intermedios. Para ello, se concentra, por un lado, en los aspectos menos conflictivos en el plano psicológico, atenuando las dudas e indecisiones, y, por otro, se favorece la consecución de determinados retos que animan constantemente el proceso de recuperación.
