

## Autoengaños para volver a fumar y alternativas

CATEGORÍA	EJEMPLO	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS
<b>Anticipación</b> de consecuencias gratificantes de fumar	“¡¡¡Qué bien que me vendría ahora un cigarrillo!!!”	
<b>Focalización</b> de la atención solo en las consecuencias inmediatas	“Si fumo me relajaré, me sacaré de una vez este malestar...”	
<b>Magnificación</b> de la intensidad del deseo	“Es insoportable... es horrible... no puedo más.”	
Ideas de <b>necesidad</b>	“Necesito un cigarrillo.”	
Fantasías de <b>control</b>	“Me fumo cuatro y ninguno más; puedo controlarlo.”	
<b>Profecías</b> autocumplidas	“Más tarde o más temprano sé que voy a recaer...”	
<b>Justificaciones</b> diversas	“Pobre de mí...” “De algo hay que morir...”	