

# Autoengaños para volver a fumar y alternativas

## Deberes Sesión 5

*¡Ni nada ni nadie lo puede hacer por ti!  
¡Piensa en todo lo que ganarás cuando dejes el tabaco!*

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 quitaré 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...	