

## TRATAMIENTO COMPLETO DEJAR DE FUMAR (SCRIP)

### COGNITIVO

Quiero que te visualices como una mujer que fuma y abusa del tabaco, que lleva mucho tiempo fumando, que le cuesta mucho dejarlo por su cuenta, que vive por el tabaco, todo esto te pasa por la ansiedad que tienes, esa ansiedad viene del trajín de vida que llevas, de la alta preocupación que tienes por **tu familia**, del peso de llevarlo todo.

### CONDUCTUAL

A partir de ahora, quiero que seas un poco más egoísta, en el sentido que vas a mirar más por ti, que por los demás, en el sentido que vas a llevar mucho más cuidado en ti, a partir de ahora, te vas a cuidar mucho, a partir de ahora y en adelante, vas a vivir de una manera más tranquila, más relajada, más serena, serena, a partir de ahora vas a cuidar más de tu salud, vas a cuidar más tus pulmones, tu respiración, a partir de ahora, vas a dejar de fumar, para siempre, **por la empresa, por tu trabajo, por tu familia**, por todos los que te apoyan y aman, todos se apoyan en ti, todos cuentan contigo, si fallas ellos se hunden, si te mueres ellos se hunden si sigues fumando morirás, morirás de una manera asquerosa, sufriendo, sufriendo mucho, ahogándote en tus propios mocos, buscando aire, dejaras a tu familia, **a tu hermano**, sin ti, todo se hunde, a partir de ahora y en adelante, nunca más fumaras, a partir de ahora solo entrara aire por tus pulmones, ellos te necesitan.

### AVERSIVO

Visualízate fumando fumas sin parar, fumas sin parar, estas tosiendo y fumando sin parar, ahogándote, sin parar de fumar, quiero que te visualices como con el tiempo, has desarrollado un cáncer, quiero que te visualices ingresado en el hospital, estas en fase terminal, intentando dar una bocanada de aire, apenas entra el aire en tus pulmones, quiero que te sientas como te ahogas en tus propios líquidos, es una muerte horrible, te mueres, te mueres, dejas a tu familia, **tu esposa, familia** entra en una fuerte depresión, **tu hijo está más descuidado y poco a poco, se introduce en el mundo de las drogas, tu**

hermano, está peor en la empresa, acaba cerrando la empresa, los empleados se quedan en la calle, sin trabajo, tu hermano también vuelve a las drogas, acaba siendo un pobre hombre, tu marido con una fuerte depresión, tu hijo acaba siendo un drogadicto, se ha perdido todo, todo se ha perdido, todo por el maldito tabaco, a partir de ahora, vas a luchar para que todo esto sea un sueño, un mal sueño, a partir de ahora, vas a luchar para que todo esto, sea un sueño, a partir de ahora, vas a luchar para que todo esto sea un sueño, para evitar que ocurra.

A partir de ahora, dejas totalmente de fumar, a partir de ahora, dejas totalmente de fumar, odias el tabaco, el tabaco quiere tu ruina, y la ruina de tu familia, a partir de ahora y en adelante, nunca más fumaras, se terminó para siempre el tabaco, ahora le das la bienvenida a la vida, le das la bienvenida a la nueva vida, a la alegría, a la salud, a la unión familiar, al amor, a partir de ahora, empieza para ti una nueva vida, una nueva vida, una nueva vida, a partir de ahora empieza una nueva vida.

## **AUTOCONCEPTO**

Quiero que te visualices en una tienda en donde hay mucha gente, en donde hay niños, tienes ganas de fumar, y te enciendes un cigarrillo, mira cómo te miran los demás, todos te recriminan que fumes en un sitio público, te miran como si fueras una apestada, al final te sacan a la calle, y te fumas el cigarrillo en una esquina, en donde te vez reflejado en un escaparate, te vez fumando, como si fueras un drogadicto, te han echado a la calle, todos te miran, pareces un enfermo fumando, un enfermo, un apestado, te das asco, das asco a la gente, mira cómo has acabado, mira cómo te ven los demás, mira cómo te miran,

## **AUTOCONTROL**

Quiero que te visualices, a ti mismo como llevas varios días sin fumar, esto hace que te sientas bien, muy bien, cada vez mejor y mejor, nos adelantamos en el tiempo, llevas varios meses sin fumar, cada vez te sientes mejor, mejor y mejor, respiras de una manera más suave, más profundamente, sin esfuerzo

alguno, mírate bien te ha cambiado la cara, te sientes mucho mejor, el pecho despejado, el pecho despejado, muy despejado, estas más tranquilo, mucho más tranquilo,

## **AUTOESTIMA**

Te sientes orgulloso de haber dejado el tabaco, muy orgulloso, ahora sabes que puedes controlar perfectamente esta situación, haz dominado tu adicción, eres fuerte, muy fuerte, ahora sabes que puedes controlar esto y todo lo que te propongas, sabes que puedes, sabes que tienes un gran autocontrol, quiero que te visualices, como quieres ser, como te gustaría ser, ya sabes que eres un gran hombre, un hombre trabajador, muy trabajador, **buen esposo, un buen padre**, ya sabes que lo primero, **es tu hijo, quieres darle una buena educación para él, para ello debes darle el ejemplo** y que mejor ejemplo, que vea como su padre ha dejado de fumar.

## **ORDEN POSTHIPNOTICA**

a partir de ahora y en adelante, nunca más fumaras, a partir de ahora y en adelante, nunca más fumaras, a partir de ahora, dejaras definitivamente y para siempre el tabaco, nunca más fumaras, eso hace que te sientas bien, eso hace que te sientas seguro, que te sientas bien, muy bien, te sientes muy orgulloso de la decisión que has tomado, de la decisión de dejar el tabaco, de la decisión de dejar de fumar, de la decisión de dejar de fumar para siempre, a partir de ahora, y en adelante, vivirás libre de la necesidad de fumar.

A partir de ahora dejas de probar un cigarro, a partir de ahora llevas una vida libre de humos, una nueva vida, llena de ilusiones, llena de nuevos proyectos, ahora te sientes bien, ahora estas mejor que nunca, mejor con tu familia, ahora dejas definitivamente y para siempre el tabaco.

## **SUSURRO**

Escucha y siente, mis palabras susurrar a tu oído, graba a fuego cada palabra que te susurre, incrustala cada palabra que te susurre, en lomas profundo de tu mente, escucha y siente, todo lo que te voy a decir, como un suave y

agradable viento, que susurra entra las hojas de los árboles, la vida es cuestión de prioridades, y la máxima prioridad es recuperarte, restablecerte, curarte y vencer todos tus temores, he dado todo por ayudarte,

## **FINALIZACION**

Ahora solo espero de ti, todo depende de ti, si quieres puedes, querer es poder, y tú quieres, quieres recuperarte, quieres restablecerte, quieres curarte y vencer todo tus temores, lo vas a conseguir, te lo mereces, tú te lo mereces, deja que las cosas ocurran, deja que ocurran, déjate llevar, deja que ocurran que ya ocurrirán, sin forzar nada, deja que las cosas ocurran.

## **LLAVE**

La próxima vez que acudas a una consulta, y te diga la palabra clave... azam, azam, azam,(susurrando) que hará de llave para entrar en este estado tan profundo en el que te encuentras ahora, nada más que al escuchar la llave entraras a un estado aún más profundo, del que te encuentras ahora mismo, mucho más profundo, ya sabes que tu palabra clave es azam, azam, azam (susurrando) memoriza esta palabra en tu mente, incrustala en lo más profundo de tu mente, grábala a fuego en tu mente, es tu llave.

## **SALIDA**

Ahora voy a contar hasta seis y cuando diga seis, abrirás tus ojos y te sentirás estupendamente bien, te sentirás nuevo y renovado, sobre todo te sentirás muy relajado, y recordaras todo lo dicho en la sesión, la orden que tienes para esta semana es: cada vez tienes menos ganas de fumar, UNO cada vez tienes menos ganas de fumar, DOS cada vez tienes menos ganas de fumar, TRES cada vez tienes menos ganas de fumar, CUATRO cada vez tienes menos ganas de fumar, CINCO SIENTES TODO TU CUERPO, SEIS abre tus ojos.