

CUADERNO DE TRABAJO

Programa Online "Libre del Tabaco"

Tu Nombre y Apellidos:

Fecha Actual:

Día que has planeado ser Libre del Tabaco para siempre:



BIENVENIDA/O

En esta primera hoja, escribe una carta/lineas de despedida al Tabaco. Nadie nace fumando, pero por diversas circunstancias, creencias y otros conceptos que te transmitiré en los videos, acabamos haciendo algo que verdaderamente no nos aporta salud, bienestar o riqueza de ningún tipo. Es por ello, que en esta primera hoja, dale las GRACIAS al TABACO por haberte acompañado estos años pero **es momento de romper esta relación**. Sin duda, podrás erradicarlo como miles de personas ya lo han hecho con este Programa, pero es necesario que te comprometas contigo misma/o y para ello es necesario que comiences diciéndole ADIOS. Escríbele como si fuera una persona:

PROGRAMA ONLINE

LIBRE DEL TABACO





VÍDEO 1

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

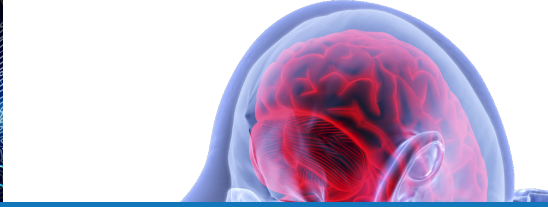
Es momento de que **integres la información del Primer Vídeo.**
Puedes ver el Primer Vídeo todas las veces que necesites.

¿CUÁNTAS PARTES TIENE EL PROGRAMA Y PARA QUE SIRVE CADA UNA?

¿CUÁNTO % OCUPA TU MENTE SUBCONSCIENTE?

¿Cuántos días suelen durar las sensaciones negativas al dejar de fumar?

**- Apunta aquí otras notas que te ayuden a integrar
y tomar conciencia del Primer Vídeo -**



VÍDEO 2

¿QUÉ ES EL TABACO?

Es momento de que **integres la información del Segundo Vídeo**.
Puedes ver el Segundo Vídeo todas las veces que necesites.

¿QUÉ DÍA HAS ESCOGIDO PARA DEJAR DE FUMAR?

Recuerda que una recomendación suele ser los viernes por la tarde, si al día siguiente no tienes que ir a trabajar y puedes estar tranquilo/a.

FECHA:

¿QUÉ ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES PROVOCA EL TABACO?

¿CUÁNTAS PERSONAS FALLECEN AL AÑO POR CAUSA DEL TABACO EN TODO EL MUNDO?

¿ERAS CONSCIENTE DE CUÁNTO DAÑO HACE EL HUMO DEL TABACO A LOS FUMADORES PASIVOS?

¿QUÉ RECOMENDACIONES TE DOY DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS?



VÍDEO 3

¿POR QUÉ NO HAS DEJADO DE FUMAR HASTA AHORA?

Es momento de que **integres la información del Tercer Vídeo**.
Puedes ver el Tercer Vídeo todas las veces que necesites.

¿QUÉ FALSAS CREENCIAS HAS ENCONTRADO EN TI ACERCA DEL TABACO?

¿USAS EL TABACO PARA TAPAR EMOCIONES?

¿QUÉ ASOCIACIONES INCONSCIENTES HAS DETECTADO EN TI?

¿HAS PODIDO TOMAR CONSCIENCIA DEL EFECTO RANA?

Recuerda que los peligros a largo plazo el cerebro no los atiende.

CIERRA TUS OJOS Y APUNTA SI HAS DETECTADO POSIBLES VINCULACIONES INCONSCIENTES CON FAMILIARES O AMIGOS A TRAVÉS DEL TABACO



VÍDEO 4

PREPARATORIA PARA DEJAR DE FUMAR

Es momento de que **integres la información del Cuarto Vídeo.**
Puedes ver el Cuarto Vídeo todas las veces que necesites.

¿QUÉ ES LA HIPNOSIS REALMENTE MÁS ALLÁ DE LOS ESPECTÁCULOS?

**¿HAS PODIDO COMPRENDER QUE EL INCONSCIENTE NO DIFERENCIA ENTRE LO REAL Y
LO IMAGINARIO?**

El inconsciente no filtra, solo recibe información y por tanto, tu apertura durante
la sugestión será esencial.

¿PARA QUÉ USAREMOS LOS ANCLAJES?

¿HAS PODIDO COMPRENDER QUE EN REALIDAD NO EXISTE LA "FUERZA DE VOLUNTAD"?

Toma conciencia de que el Inconsciente es el que decide hacia donde dirigir la Voluntad y
que decisiones y acciones tomar.



OTRAS NOTAS

***ESTE APARTADO ES PARA QUE TOMES TODAS LAS NOTAS QUE NECESITES Y
SAQUES ESAS PEPITAS DE ORO QUE ENCUENTRES EN LOS VÍDEOS***

PROGRAMA **ONLINE**
LIBRE DEL TABACO





OTRAS NOTAS

***ESTE APARTADO ES PARA QUE TOMES TODAS LAS NOTAS QUE NECESITES Y
SAQUES ESAS PEPITAS DE ORO QUE ENCUENTRES EN LOS VÍDEOS***

PROGRAMA **ONLINE**
LIBRE DEL TABACO





OTRAS NOTAS

***ESTE APARTADO ES PARA QUE TOMES TODAS LAS NOTAS QUE NECESITES Y
SAQUES ESAS PEPITAS DE ORO QUE ENCUENTRES EN LOS VÍDEOS***

PROGRAMA **ONLINE**
LIBRE DEL TABACO

