

MÉTODO RESET®

Reprogramación Mental
PARA DEJAR DE FUMAR



CARTA DE PRESENTACIÓN

- ✓ **Modalidad Presencial**
- ✓ **Programa On-line**

Más fácil
Para siempre
Sin echarlo de menos

**¡DEJE DE FUMAR MÁS FACILMENTE Y PARA SIEMPRE
Y VUELVA A RESPIRAR AIRE PURO CON ALEGRÍA!**

¡Bienvenida-o al Método Reset®!

Antes de describir en qué consiste el MÉTODO RESET®, permítame decirle algo que probablemente ya sabrá: No basta con *querer* dejar de fumar, ni con *dejarlo*: Es esencial dejar de *desear* fumar, y olvidarse del tabaco.

Sólo cuando su deseo de fumar desaparezca, y pueda estar en cualquier circunstancia sin echarlo de menos, podrá dejar de fumar bien y para siempre.

Si no es así, si el deseo de fumar no desaparece y lo echa de menos, no podrá dejar de fumar. Y, si llega a dejarlo, estará siempre en riesgo de volver a fumar, como quizá ya le sucedió en alguna ocasión.

El Método Reset® ha sido diseñado para que el deseo fumar llegue a desaparecer cuanto antes, por lo que podrá dejar de fumar más fácilmente, para siempre, y echarlo de menos.



Mariano J. Ayala,
Psicólogo, Ex-fumador,
Autor del MÉTODO RESET®

**Dejar de fumar es tan importante que no hay prisa:
Lo que cuenta es que esta vez sea para siempre
y que no lo eche de menos nunca más.**

EL DESEO ES LA CLAVE

En su cerebro se creó un *programa de fumador*, que le lleva a desear fumar cuando bajan sus niveles de nicotina o, sobre todo, cuando se encuentra en *circunstancias* que usted tiene asociadas a fumar, ya sean lugares, horas, personas, actividades, estados de ánimo, etc.

Cuando se encuentra en alguna de tales *circunstancias*, es como si pulsaran en usted un interruptor y se encendiera la *bombilla* del deseo de fumar. Si no fuma, estará intranquilo y se encontrará mal; Si fuma, su malestar desaparecerá, y podrá continuar con su vida... ¡Hasta la próxima vez que *algo* pulse de nuevo su *interruptor*!

Por ello es necesario desactivar el *programa de fumador*, para que no le envíe señales de deseo. Cuando esto sucede, dejar de fumar es relativamente fácil, pues ya no se siente deseo de fumar ni se echa de menos el tabaco.

EL MÉTODO RESET®

Es un *proceso terapéutico* para ayudarle a desactivar su programación cerebral de fumador, y que pueda dejar de fumar para siempre, más fácilmente y sin echarlo de menos. En definitiva, para que pueda liberarse de la adicción al tabaco con alegría.

Está basado en el funcionamiento *bio-psicológico* de las personas, y en una larga experiencia de trabajo con fumadores, desde el año 2013.

Utiliza técnicas muy efectivas para afrontar con éxito todas las cuestiones relevantes al dejar de fumar.

Así, algunas de las cuestiones que se trabajan de forma específica son: *actitudes negativas, expectativas de fracaso, deseo de fumar, malestar y ansiedad, pensamientos negativos, circunstancias asociadas a fumar, situaciones de alto riesgo, autoengaños, superación saludable de las funciones desempeñadas por el tabaco, recuperación la capacidad de disfrutar sin fumar, dejar de fumar sin ganar peso, etc.*

IMPLICACIÓN

Supone dar importancia al *propósito* de dejar de fumar durante 5 semanas, lo que implica realizar ciertas actividades que se le propondrán, y aplicar las técnicas que se le proporcionarán, además de asistir a las sesiones o a las videoconferencias (según la modalidad elegida: presencial u on-line).

Si usted quiere dejar de fumar para siempre, sin volver a echar de menos el tabaco, y está dispuesta-o a implicarse, este método es adecuado para usted.

MODALIDADES

- ✓ Presencial
- ✓ On-line

DESCRIPCIÓN

El proceso se desarrolla a lo largo de 5 semanas, en las que se realizan 5 sesiones presenciales (modalidad presencial), o bien 5 videoconferencias (on-line), apoyadas por el siguiente material:

- 5 Audios
- 5 Cuadernos de prácticas
- Psico-recetas
- Análisis de casos
- Lecturas

Durante todo el proceso, y en el periodo de seguimiento, se mantiene contacto continuado mediante mensajería (WhatsApp u otras), y telefónico cuando se precisa.

Cuando se realiza en grupo, se abre un Grupo de WhatsApp con todos los asistentes que lo desean y el Tutor.

PARA LA MAYORÍA DE PERSONAS QUE LO LLEVAN A CABO
ES UN MÉTODO EXCELENTE PARA DEJAR DE FUMAR
PARA SIEMPRE, SIN ECHARLO DE MENOS
Y CON ALEGRÍA

INFORMACIÓN



WEB: airepuro.metodoreset.com

 @metodoreset.airepuro



606 800 217



respira aire puro

Método RESET® es una marca y logotipo registrados. Reservados todos los derechos. Método RESET: Reprogramación Mental para Dejar de Fumar es una obra registrada (©Mariano J. Ayala 2013). Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.