



**T A L E N T**  
**REVOLUTION**

# ÍNDICE DE CURSO

---

AYUDA A TUS EMPLEADOS A DEJAR DE FUMAR  
JOSE CAPOTE  
9 CLASES

# Índice General

La motivación

Fumar no te gusta

Fumar no te entretiene

Fumar no te relaja

El autoengaño

La compasión

El mono

Despertar a la bestia

La hora de la verdad

## Capítulo 1

### La motivación

La motivación como impulsor del comportamiento  
ener el motivo  
ne o s empe ó todo

## Capítulo 2

### Fumar no te gusta

El primer error del fumador  
De los gustos podemos prescindir  
Fumas por adicción

## Capítulo 3

### Fumar no te entretiene

El aburrimiento  
Fumar te hace menos creativo  
rearte un o ue mere ca la pena

## Capítulo 4

### Fumar no te relaja

La nicotina es un e citante  
El constante calmar el estr s  
unca un umador est relajado  
ne o o un adicto  
ne o est

## Capítulo 5

### El autoengaño

La disonancia cognitiva  
umanos m uinas de mentir  
uando la disonancia te golpea ienes c ncer de pulmón  
n d a ser demasiado tarde  
ne o i momento

## Capítulo 6

### La compasión

La visión ue un e umador debe tener  
El d a a d a de un e umador  
La nueva relación con los umadores  
ne o obre on i  
ne o irmaciones positivas

## Capítulo 7

### El mono

1. Dejar de fumar no duele, es sólo incómodo
2. Soportar la incomodidad
3. La mirada a largo plazo
4. Anexo: "El mono psicológico".

## Capítulo 8

### Despertar a la bestia

1. Una sola caladita para morir
2. Alimentar al monstruo
3. No hacer ruido

## Capítulo 9

### La hora de la verdad

1. Lo sé, lo hago
2. La reflexión
3. Visualiza el curso siempre que lo necesites
4. Anexo: "Los 10 mandamientos".
5. Anexo: "Ritual Último Pitillo".