

Mentes Irreversibles, un programa creado para que dejar de fumar sea irreversible, gracias al cambio de mentalidad

Alicia López, autora de 'Deja atrás el tabaco y libérate', ha creado un programa basado en el acompañamiento personalizado a través de su método CEF para aquellas personas que quieren dejar de fumar definitivamente, enfocándose para ello en la mente y no en la adicción

Mentes Irreversibles es una metodología enfocada en dejar de fumar, trabajando al 100% sobre la mente y el poder que tienen los seres humanos para alcanzar sus metas. Está basada en la planificación y disciplina vista desde el corto, mediano y largo plazo, para así conseguir un cambio de mentalidad y asegurar el logro definitivo de dejar el tabaco.

"Como exfumadora, viví el camino tenebroso de la adicción para dejar de fumar. Eternos meses sumergidos en profunda ansiedad, malestar constante y una súplica diaria por esa calada endemoniada que nos lleva a volver a fumar", expone Alicia López, creadora del método, sobre las dificultades vividas en primera persona para dejar de fumar.

A diferencia de otros métodos y tratamientos, en este caso, no se observa a los fumadores como meros adictos que deben trabajar únicamente en su adicción y rehabilitación, pues este enfoque, en la mayoría de casos acabará en una recaída. El método CEF Mentes Irreversibles cree en un empoderamiento de la mente, es posible hacer irreversible la idea de dejar de fumar.

Mentes Irreversibles se cimienta sobre tres pilares. En primer lugar, la concienciación, consiste en tomar la decisión de dejar de fumar con un 100% de responsabilidad, un paso fundamental para poder construir el camino para lograrlo.

En segundo lugar, el enfoque, un plan de hábitos correctos, para eliminar el tabaco de las vidas. Es prácticamente imposible conseguir un resultado si no hay foco, para cambiar la mente, los hábitos y eliminar definitivamente el tabaco.

Por último, la fijación, la etapa más crítica, en la que se trabaja la perseverancia como el objetivo primordial.

Sobre las diferentes iniciativas que ha emprendido recientemente, Alicia afirma que "después de vivirlo en primera persona, le di poder a lo que sí funciona, pues cambiando mi mentalidad dejé de fumar sin vuelta atrás. Esto me llevó a escribir el libro *Deja atrás el tabaco y libérate* y crear el método CEF, con el cuál ayudo y acompaño a quienes quieren dejar de verse como esclavos del tabaco".

Se puede acceder a su WEB <http://mentesirreversibles.com>, si se está interesado en solicitar una llamada de enfoque y apoyo, un primer paso hacia dejar de fumar.

Es posible encontrar más información sobre el método en Facebook e Instagram.

Datos de contacto:

Alicia López

Autora y mentora.

633631083

Nota de prensa publicada en: [Murcia](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Murcia](#) [Psicología](#) [Otros](#) [Servicios](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>