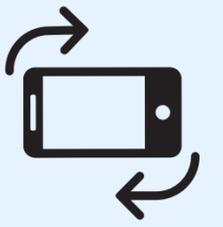




GUÍA DE PREPARACIÓN PARA TU SESIÓN DE
EVALUACIÓN PERSONALIZADA PARA

DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS

PROGRAMA INTENSIVO DE REHABILITACIÓN
PARA SUPERAR TU ADICCIÓN AL TABACO



**Gira tu teléfono móvil
para
ver mejor la
presentación**



**Antes de tu sesión de
evaluación gratuita**

¿QUÉ DEBES SABER ANTES DE REALIZAR TU SESIÓN GRATUITA?



Apreciamos tu interés en que el equipo terapéutico de Vitaleia te guíe para recuperar tu libertad, dejar de culpabilizarte y empezar a cuidarte.

El propósito de esta sesión es valorar tu situación actual y el porqué has fracasado en tus intentos anteriores para liberarte del tabaco. Analizaremos las limitaciones que te impiden romper esa dependencia y recuperar el control en tu vida.

Y, si creemos que entras dentro del perfil de personas a las que podemos ayudar y garantizar resultados, te diremos cómo podemos hacerlo según tus objetivos específicos, para que así puedas decidir si quieres o no convertirte en uno de nuestros pacientes y formar parte de nuestras próximas historias de éxito.

¿FUNCIONARÁ ESTO PARA MÍ?

 **Para darte más claridad sobre tu decisión, hemos creado esta guía. En ella hemos incluido entre otras cosas, información sobre cómo funciona el Método V, en qué consiste el tratamiento y respuestas a la dudas frecuentes que se suelen tener.**

Y en la sesión gratuita que has agendado será donde te haremos preguntas para conocer en profundidad tu caso y cuales son tus expectativas o como quieres que te ayudemos.

Después de esto, te diremos si te podemos ayudar y garantizarte el resultado.

Eso sí, te recomendamos revisar toda esta información para que saques el máximo partido posible de tu sesión.

¿QUÉ ES 'DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS'?



'Deja de Fumar en 21 Días' es un programa de rehabilitación para acabar con la adicción al tabaco de forma definitiva.

El tratamiento psicoterapéutico que hemos desarrollado se basa en la combinación de la psicología, la gestión emocional y la Hipnosis Clínica.

Un equipo de psicólogos especializados te acompañarán día a día durante todo tu proceso. Con su ayuda, obtendrás las pautas y el apoyo necesarios para superar las dificultades que se te presenten en tu camino hacia una vida libre de tabaco. Todo ello aplicando "El Método V".

¿QUÉ ES 'EL MÉTODO V'?



El Método V es el resultado de la innovación en el ámbito psicoterapéutico.

Hemos combinado de forma simultánea distintas técnicas terapéuticas y hemos desarrollado un sistema propio y validado en más de 2.000 pacientes, con el que obtenemos una eficacia superior al 90% de casos de éxito en el tratamiento de la adicción al tabaco.

Esto ha sido posible gracias a la aplicación de las nuevas tecnologías que permiten desarrollar todos los procesos en un mismo lugar. Tu casa.

Dedicándole solo 30 minutos al día.

¿QUÉ ES 'EL MÉTODO V'?



Planificación

Antes de empezar cualquier proceso de transformación hay que identificar el punto en el que te encuentras, el punto al que quieres llegar y diseñar la ruta más adecuada para conseguirlo.



Terapia individual personalizada

Un psicólogo especializado en tu problema te acompañará en este camino de transformación y te ayudará a identificar las barreras tanto psicológicas como emocionales que te están bloqueando y te impiden avanzar.



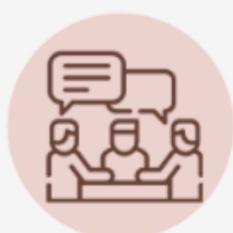
Psicoeducación

En esta parte, tu psicólogo te dará las herramientas para romper las barreras que te bloquean y te enseñará a utilizarlas para que seas capaz de desbloquear cada camino que emprendas en tu vida.



Hipnosis clínica y PNL

Algunas de estas barreras se encuentran a un nivel más profundo y es necesario utilizar la hipnosis clínica o la pnl para acceder a ellas y romperlas de una forma mucho más rápida y efectiva.



Terapia grupal

Hay barreras que son comunes en todas las personas y rodearse de aquellas que ya las han superado te ofrece la posibilidad de conocer las experiencias de otros y descubrir otras vías que te ayuden a llegar a tu destino.



Comunidad

Las personas somos seres sociales y poder identificarnos con otros que están en el mismo camino que nosotros, nos ayudará a mantener la motivación y seguir adelante cuando haya algún tropiezo e inspirar a otros para que no tiren la toalla y sigan tu ejemplo.

¿QUÉ ES UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DE UNA ADICCIÓN?

Mientras que los métodos más habituales para dejar de fumar se centran principalmente en la superación de la dependencia física de la nicotina, un programa de rehabilitación de una adicción es un enfoque mucho más amplio que aborda además, los aspectos emocionales, psicológicos y sociales de la adicción.

De este modo, un programa de rehabilitación trata el problema de adicción desde un enfoque multidisciplinar que incluye terapia individual y grupal, educación y asesoramiento sobre el manejo de la adicción, apoyo emocional y social....

Además, mientras que los métodos habituales para dejar de fumar pueden ser eficaces para dejar de fumar a corto plazo, un programa de rehabilitación tiene como objetivo ayudar a la persona a lograr la recuperación sostenida a largo plazo y reducir el riesgo de recaídas.

En resumen, un programa de rehabilitación de una adicción es un enfoque más completo e integral que aborda todos los aspectos de la adicción y ayuda a la persona a recuperarse completamente de la misma.



Metodología



METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Duración: 21 días más 3 meses.



- Planificación y supervisión diaria.
- Terapia Individual: Sesiones semanales con tu psicólogo personal.
- Terapia Grupal de Mentalidad y Psicoeducación: Sesiones de terapia grupal semanal.
- Tratamiento Intensivo de Hipnosis Clínica: 21 días de sesiones diarias.
- Seguimiento y Soporte Terapéutico Diario: Atención por chat.
- Acceso a la Comunidad Privada

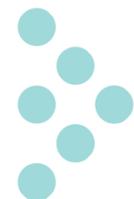


1ª Etapa:

Deshabitación y Reducción Progresiva

Duración: 21 días

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Planificación y supervisión diaria:



Durante los primeros 21 días tu psicólogo/a personal llevará un control y una supervisión diaria de tus hábitos de consumo.

Tendrás que cubrir y entregar unas plantillas a diario gracias a las cuales, tu psicólogo/a diseñará la estrategia de reducción progresiva más adecuada a tus necesidades.

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Terapia Individual: 2 Sesiones por semana



Durante los primeros 21 días trabajarás junto al especialista para identificar y cambiar los pensamientos y comportamientos que te llevan a fumar. Es decir, os enfocaráis en tus bloqueos psicológicos.

Pueden ser inseguridades, vacíos emocionales, falta de autoestima, propiedades atribuidas al consumo como considerarlo una vía de escape, ansiedad...

Tu psicólogo/a te dará las herramientas y pautas necesarias para romper estos bloqueos y progresar en tu superación de la adicción.

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Terapia Grupal de Mentalidad y Psicoeducación: 1 Sesión semanal



Podrás compartir el proceso con personas que están pasando por lo mismo que tú. Sentir el apoyo de la gente que está viviendo lo que tú vives es importante.

Con tus progresos, además, servirás de ejemplo a algunas personas. Y otras que ya han superado su adicción al tabaco estarán ahí para inspirarte y motivarte a seguir adelante.

Esta experiencia la potenciamos con un plan de tutorizados. El plan es optativo. Pero si quieres, un paciente que ha superado su adicción con nosotros te dará un apoyo a mayores del de tu psicólogo.

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Tratamiento Intensivo de Hipnosis Clínica: 21 Sesiones

Accederás a las sesiones en nuestra aplicación privada.



Esta técnica es la que permite romper las barreras más profundas e inconscientes que te generan esas asociaciones mentales y emocionales con el tabaco.

Por ejemplo la eliminación del deseo, la disminución de la ansiedad o la mejora de tu autocontrol. Complementan el trabajo que realizarás con tu psicólogo.



2ª Etapa:

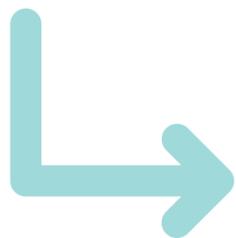
Consolidación de Resultados

Duración: 3 meses

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Seguimiento Periódico de tu Terapeuta:



De forma periódica tu psicólogo personal realizará un seguimiento de tu evolución para asegurarse de que todo va como debe ir.

Además te irá aportando diferentes reconocimientos simbólicos, reforzado así cada paso de tu evolución y para que además puedas compartirlas con tus seres queridos.

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Terapia Grupal Semanal de Consolidación de Resultados: 12 sesiones



Durante 3 meses se darán pautas de integración social para que puedas continuar tu vida con total normalidad, sin la necesidad de sacrificar planes que te gustan por el miedo a recaer.

Dispondrás de un espacio donde compartir con tus compañeros los diferentes retos que hayas superado.



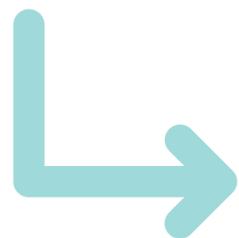
Durante todo el proceso:

Servicios incluidos

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”

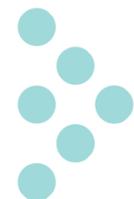


Soporte Terapéutico Diario: Atención por chat y teléfono



Dispones de atención Psicológica y soporte diario a través de Slack. Te respondemos horario laboral, para poder solucionar rápido cualquier duda e intervenir en caso de urgencia.

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



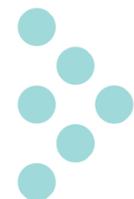
Acceso a la plataforma con las sesiones de Hipnosis Clínica



Podrás realizar las sesiones de Hipnosis Clínica tantas veces como lo necesites para reforzar todo el cambio realizado y seguir disfrutando de todos los beneficios que aporta a las demás áreas de tu vida.

También tendrás acceso a sesiones específicas para eliminar la ansiedad, reforzar tu autoestima e incluso mejorar tu descanso.

METODOLOGÍA “DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS”



Acceso a la Comunidad Privada.



Durante 4 meses tendrás acceso a nuestra comunidad privada en Slack en la que podrás compartir tu experiencia con otros pacientes que están en tu mismo proceso e inspirarte con sus historias.

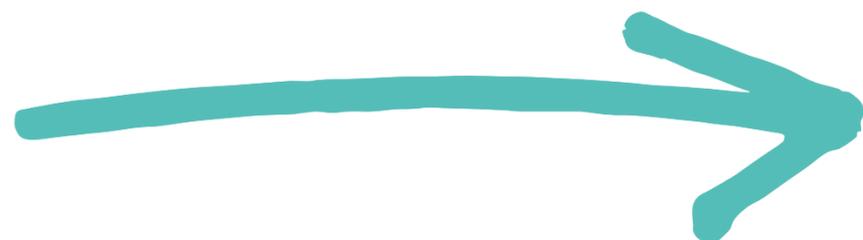
Además compartiremos información de valor por los diferentes grupos de apoyo.



Testimonios y casos de éxito

PACIENTES DE "DEJA DE FUMAR EN 21 DÍAS."

Conoce alguna de las historias de éxito de nuestro programa haciendo click en el vídeo





Preguntas Frecuentes

¿Cuánto dura el programa completo?

El proceso de rehabilitación es de 3 meses y 21 días.

Consideramos que es el tiempo óptimo que se necesita para alcanzar un objetivo deseable y que el paciente interiorice los conocimientos necesarios para mantenerlo en el tiempo.

¿Cuánto tiempo tardaré en notar los resultados?

Desde el primer momento empezarás a notar resultados.

Aunque por supuesto tus avances también dependerán del compromiso que tengas contigo mismo/a para llevar a cabo esta transformación.

Seremos tu apoyo y tu guía en el camino, pero eres tú quien lo recorre.

¿Tendré que tomar algún tipo de medicación para ayudarme a dejar de fumar?

En Vitaleia no trabajamos con farmacología. Nuestro enfoque es completamente psicoemocional.

Por supuesto, si ya estás realizando algún tratamiento farmacológico, es totalmente compatible. Pero cualquier cambio en el consumo de tu medicación deberá ser responsabilidad de tu médico.

¿Subiré de peso?

La ganancia de peso al dejar de fumar se da cuando no se gestiona correctamente la ansiedad.

En Vitaleia trabajamos la ansiedad desde un principio y además te daremos herramientas para evitar esta situación.

¿Qué facilidades hay a la hora de hacer el pago?

Nuestro compromiso está en ofrecer las mejores condiciones posibles para que, si cumples con nuestros requisitos, puedas entrar en nuestro programa con la mayor confianza y facilidad. Para ello, como te explicaremos a fondo en la sesión, ofrecemos la posibilidad de financiar tu inversión en cuotas reducidas y al alcance de cualquier bolsillo.

¿Hay algún tipo de garantía?

Sí, por contrato. En el caso de que después de haber alcanzado los primeros 21 días sin dejar de fumar a pesar de haber cumplido con todas las pautas del programa, hay dos opciones. Por un lado, te daremos la posibilidad de continuar con nuestro apoyo hasta lograrlo sin pagar ni un euro más. Por otro, si lo prefieres, te devolvemos el dinero.



“Queremos ser la voz de tu nueva esperanza”