

NYC Quits!

Utilice música para tratar su estado de ánimo

Para un fumador, tomar un cigarrillo puede representar una respuesta automática a un sentimiento. Una de las cosas más difíciles al dejar de fumar es reaccionar de manera diferente a las emociones que le producen deseos de fumar. Identificar estos sentimientos y estados de ánimo, y cómo tratarlos con música, es una manera de ayudarlo a abandonar el hábito definitivamente.

	Momento del día	Intensidad de las ansias S-fuerte M-moderada L-leve	Estado de ánimo Utilice una palabra (es decir, enojado, triste, feliz, estresado, contento)	Canción ¿Qué canción puede escuchar para tratar su estado de ánimo?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				