

# AIRE NUEVO DEJA DE FUMAR DESDE DENTRO Taller en línea

## No es solo dejar de fumar...

Es recuperar tu libertad, tu calma y tu capacidad de elegir.

Fumar muchas veces no es falta de fuerza de voluntad.  
Es un hábito que se ha conectado con emociones, estrés, rutinas y necesidades internas.

Por eso, este taller no se enfoca en prohibir o luchar.  
Se enfoca en comprender, regular y transformar.

Cuando cambias desde dentro, el cambio se sostiene.

## ¿QUÉ HACE DIFERENTE A ESTE TALLER?

Trabajamos con un enfoque profundo, respetuoso y seguro utilizando:

- Hipnosis ericksoniana
- Auto-hipnosis
- Técnicas de regulación emocional
- Relajación y respiración consciente
- Identificación de disparadores y patrones automáticos

No es confrontativo.

No es culposo.

No es forzado.

Es un proceso guiado y a tu ritmo.

Comparte

## ¿QUÉ APRENDERÁS?

- Reconocer los patrones que mantienen el hábito
- Reducir impulsos automáticos
- Manejar ansiedad y estrés sin cigarro
- Activar tus recursos internos de autocontrol
- Practicar autohipnosis para sostener el cambio
- Tomar decisiones desde la calma y no desde la urgencia

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE TALLER?

### Este espacio es para ti si:

- Has intentado dejar de fumar y vuelves al hábito
- Fumas por estrés, ansiedad o rutina
- Quieres dejarlo sin sentir lucha constante
- Buscas un método más emocional y consciente
- Deseas mejorar tu salud y tu relación contigo mismo/a

*No necesitas experiencia previa en hipnosis o meditación.*

## BENEFICIOS QUE PUEDES NOTAR

- Mayor sensación de control
- Menos ansiedad
- Más energía y mejor respiración
- Mayor claridad mental
- Ahorro económico
- Orgullo y confianza personal
- Mejora en tu salud a corto y largo plazo

## MODALIDAD

Taller en línea en vivo  
Práctico, guiado y experiencial

## INFORMACIÓN DEL EVENTO

**Fecha:** 07 de febrero de 2026

**Horario:** 10:00 AM – 02:00 PM

## Inversión:

\$1100 precio regular

## Imparte:

Mtro. Antonio de la Mora

## INSCRIPCIONES

WhatsApp: 446 123 1404

RESERVA TU LUGAR YA Y EMPIEZA  
TU CAMBIO DESDE DENTRO.