

Tu cerebro puede desaprender de esta reacción de pensamiento (quiero) ante un disparador. Estas reacciones pueden durar un tiempo, pero eventualmente disminuirán hasta llegar a ser los más breves (milisegundos) de los pensamientos inútiles. A medida que estos pensamientos breves, ridículos y poco útiles vengán a nuestras mentes rápidamente los descartaremos como pensamientos tontos y nada más, como lo solemos hacer con todos los otros pensamientos tontos que usualmente tenemos. Los impulsos al ser más serios (necesito) generalmente desaparecen en unos pocos días, semanas o meses.

Para identificar los disparadores piensa en las sustancias o comportamientos que estimulan tus sentidos: Vista, olor, audición, gusto y tacto (Figura 4.1). Haz una lista. Es posible que no seas consciente de cuántos hay. ¿Cuántos disparadores puedes identificar? Sé honesto y haz una lista de todos incluso si parecen insignificantes.

FIGURA 4.1. Identificando Disparadores.

Comportamiento adictivo	Disparador
Heroína	El ver agujas y parafernalia de drogas.
Sexo	Anuncios provocativos, perfume, algunos peinados.
Cocaína	Cualquier polvo blanco, papel aluminio
Alcohol	Anuncios, el sonido de una lata que se abre, ciertas horas del día.
Apuestas	Juegos de lotería, juegos de cartas, bingo.
Marihuana	Algún tipo de música o fiesta
Tabaco	Comidas, el estrés, oler el tabaco, el alcohol.
Comida	Ir al supermercado, algunos aromas.

Identificando mis Activadores.

Comportamiento adictivo	Disparador