

quanto ti consideri consapevole delle tue
azioni giornaliere?

Scopriilo subito con questo test veloce

Per aiutarti a prendere coscienza dei tuoi comportamenti, ti invito a rispondere a queste fondamentali domande:

- 1) “Ti piacerebbe”, o “vuoi veramente” smettere di fumare?

Te la ripeto: ti piacerebbe, o vuoi smettere veramente di fumare?

- 2) Per quale motivo non l’hai ancora fatto?

- 3) Cosa ti ha impedito di farlo fino adesso?

- 4) Rispondi con sincerità, ma scrivi le risposte. E se non hai voglia di scrivere, sforzati comunque di farlo. Non voglio solo darti delle informazioni, voglio farti agire. In fondo non è per questo che hai acquistato il libro?