



Messaggio dal Tuo Trainer SmettoSemplice**:**

Se anche tu come me hai tentato di smettere diverse volte, ricorda che i tuoi precedenti tentativi per smettere sono stati per te una grande risorsa!

Se in passato hai fatto diversi tentativi per smettere di fumare, ancor di più ti aiuteranno questa volta, che hai deciso di smettere di fumare per sempre!

Il fatto che i tuoi tentativi precedenti non abbiano funzionato non deve essere considerato come un fallimento o una incapacità. Adesso, hai dalla tua parte l'aver scelto liberamente di porre fine ad una dipendenza nociva, che non fa più al caso tuo.

Ricorda, che puoi imparare dai tuoi precedenti tentativi di smettere di fumare, per non ripetere più gli stessi errori, considerando soprattutto l'importanza di "non fare mai più un tiro di nicotina".

Le statistiche dimostrano che la maggior parte degli aspiranti non fumatori fanno diversi tentativi prima di riuscire definitivamente a smettere.

In questo contesto tutti i tentativi, che hai fatto e che non hanno avuto successo, possono essere considerati come dei passaggi necessari, che ti hanno portato finalmente a porre fine alla tua tossica dipendenza.

Adesso, hai conosciuto i principali fattori che hanno causato e mantenuto la tua dipendenza. Conosci le trappole che possono causare la ricaduta e sai come neutralizzare la voglia di fumare, a prescindere dalle diverse maschere con cui possa presentarsi.

Il tuo nuovo assetto mentale farà la differenza.

Ancora complimenti!

Il tuo Trainer SmettoSemplice****