



L'ULTIMA. IL RITUALE DEI NON FUMATORI SMILE

Fuma la tua ULTIMA e DEFINITIVA SIGARETTA seguendo il rituale dei non fumatori Smile (sorridenti, motivati, invidiati, liberi, entusiasti).

Accendi la sigaretta, guardala con attenzione e concentrati sull'atto del fumare.

Senti il fumo che scende verso i polmoni per l'ultima volta sapendo che questa è la fine di tutte le menzogne.

Appena arrivi verso la fine prometti a te stesso che non potrai mai fare neanche un singolo tiro né consumare qualsiasi altra cosa che contenga nicotina. Dillo più volte. Gridatelo dentro la testa con tutta la tua energia.

Dopo l'ultimo tiro, spegnila e schiacciala con forza sotto i piedi. Mentre la schiacci immaginati di guardare in faccia il nicoparassita e realizza che finalmente sei libero delle sue grinfie.

