

Leggi attentamente, per 3 Volte, ciascuna delle seguenti Convinzioni Utili. Lascia che riecheggino nella tua mente, lascia che diventino le tue stesse convinzioni. Puoi scegliere di crederci semplicemente credendoci, è semplice, proprio così.



1. Io posso smettere di fumare e lasciare alla spalle il mio problema.



2. Io ho le capacità necessarie per smettere di fumare al di là di ogni dubbio, incertezza o esitazione.



3. Io merito di riuscire a smettere di fumare.