

Introduzione al metodo

IL mio scopo è aiutarti a smettere di fumare e diventare – iniziamo a usare la definizione – una Respiratrice d'aria buona, senza ingrassare.

Il metodo non presuppone grande **forza di volontà** da parte tua: questa l'hai già espressa a sufficienza comprando il libro e cominciando a leggerlo. Presuppone però **che tu abbia deciso, che tu voglia** smettere di fumare, che sia una tua scelta e che tu non lo faccia per accontentare qualcuno, sentendoti obbligata e agendo contro voglia.

Ti proporrò di smettere di fumare usando la mente.

Lei diventerà la tua migliore alleata. Utilizzeremo a nostro vantaggio i meccanismi della tua **mente**, sia la parte vigile, razionale e creativa (cioè la parte conscia), sia quella ripetitiva, abitudinaria e poco avventuriera (cioè la parte inconscia).

Useremo **un vero e proprio training mentale** e molti consigli pratici da applicare durante il giorno. Un kit personalizzato e molto potente.

Ci serviremo anche delle **tracce audio**, contenute nel CD, perché io possa guidarti con alcuni esercizi che predispongono al cambiamento mentale. E ben presto sarai tu stessa a scegliere la direzione e le modalità della tua trasformazione.