



## Introduzione

Inanzi tutto complimenti, poche persone hanno l'intelligenza necessaria per capire che essere un non fumatore è decisamente meglio, e ancora di meno hanno il coraggio di prendere una decisione a riguardo e agire. La maggior parte rimanda il problema a domani, ma per loro questo domani sta durando da anni, sono semplicemente impauriti e non hanno fiducia in loro stessi.

Inoltre sai che è possibile diventare un non fumatore velocemente e anche facilmente. Prima di iniziare con il primo modulo ti spiego come è formato il percorso, come comportarti a riguardo e come si svolge.

### **Quanto dura e com'è strutturato il percorso?**

È formato da 8 moduli (+3 bonus) e viene svolto in due fasi: la prima mentre fumi, dura 25 giorni; passati questi dall'inizio del percorso, quindi da oggi, diventerai un non fumatore ma dovrai comunque applicarne i contenuti per un altro piccolo lasso di tempo, ma non ti preoccupare ti verrà spiegato tutto dopo.

**Devi leggere un modulo una volta al giorno per tre volte perché voglio che lo assimili e ti concentri tutto il giorno su di esso. Non sbirciare sennò fallirai.**

- **Il primo modulo** riguarda la disposizione mentale: ti spiegherà la relazione che c'è fra il fumo e tua mente, ti servirà come fondamenta per capire l'intero corso.
- **Il secondo modulo** raggruppa tutte le vere conseguenze dell'essere un fumatore che non hai mai sentito da nessuna parte. Purtroppo gli avvisi di tumore e malattie cardiovascolari non hanno mai aiutato nessuno. Ci vuole un altro approccio, un approccio vero.
- **Il terzo modulo** contiene tutti i falsi miti a cui credi riguardo al fumo, li confuta e ti rivela l'assoluta verità.
- **Il quarto modulo** introduce i VERI benefici dell'essere un non fumatore, probabilmente dopo averlo finito non vedrai l'ora di buttar via la sigaretta.
- **Il quinto modulo** è il succo del percorso, ti spiegherà esattamente cosa devi fare. Qui avviene la trasformazione.
- **Il sesto modulo** contiene consigli ed extra

- **Il settimo modulo** ti offre la mappa complessiva che userai per applicare il Metodo Lit.
- **L'ottavo modulo** contiene il quiz che farai prima di fumare l'ultima sigaretta. Attenzione perché se lo sbagli ti tocca rileggere l'intero corso.
- **Il nono modulo (bonus)** ti spiegherà come usare questo percorso per migliorare qualsiasi ambito della vita che non ti piace.
- **Il decimo modulo (bonus)** ti spiegherà come liberarti da qualsiasi dipendenza, da quelle fisiche a quelle immaginarie

**L'undicesimo modulo (bonus)** ti spiegherà come convincere un tuo eventuale figlio a non provare o abbandonare le droghe leggere

### **Comportamento da tenere.**

Non è accettato lo scetticismo, mente chiusa e “ma” o “però”; questo metodo è testato e funziona, alcune parti ti sembreranno strane, è normale perché non hai mai sentito informazioni del genere da nessuna parte. Tieni mente aperta.

**Importante: estrema serietà, ogni frase che leggi devi immaginarne il senso e se possibile associarla alla tua situazione**, non devi finire il modulo velocemente tanto per farlo, devi capirlo.

**Cosa non è questo percorso:** non è una bacchetta magica soltanto perché è più facile e veloce del 90% di tutti i metodi. Non diventerai non fumatore soltanto leggendo, devi impegnarti e avere costanza.

**Applicare:** ogni cosa deve essere implementata, anche se può sembrare imbarazzante oppure insensata, applica tutto quello che ti dico.

### **Come si svolge.**

Come ti ho detto il corso si svolge in due fasi: la prima mentre continui a fumare, dura 25 giorni, nella seconda sei diventato non fumatore per sempre però continuerai ad applicare il metodo per altre 2 settimane.

### **Prima fase:**

È iniziata oggi, finita l'introduzione leggerai il primo modulo per 3 volte, il secondo giorno passi al secondo modulo, che rileggerai sempre 3 volte, e così via. Non svolgerai alcuna azione i primi 7 giorni. Finiti i 7 giorni è l'ora di agire, il giorno dopo aver finito di leggere il percorso seguendo la procedura che ti ho detto inizierai fare ciò che ti verrà detto nel modulo 6.

### **Piano d'azione:**

Oggi metti caso sia il primo d'Aprile	Finita l'introduzione leggo il primo modulo 3 volte.
2 Aprile.	Leggo il secondo modulo 3 volte.

3 Aprile.	Leggo il terzo modulo 3 volte.
4 Aprile.	Leggo il quarto modulo 3 volte.
5 Aprile.	Leggo il quinto modulo 3 volte.
6 Aprile.	Leggo il sesto modulo 3 volte.
7 Aprile	Inizio ad applicare il metodo Lit e leggo il settimo modulo 3 volte.
8 Aprile fino al 26 Aprile	Applico il metodo Lit
26 Aprile, inizia la seconda fase.	Faccio il quiz, fumo l'ultima sigaretta e divento un non fumatore per sempre.

**In questo percorso ho cercato di essere il più conciso possibile, evitando inutili giri di parole e arrivando diretto al punto.**

P.S: sentiti libero di rileggere l'introduzione durante il percorso se non ti è chiaro qualcosa.

**Ora passa al primo modulo**

**Metodo**  
**Lit** 