



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 7 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 (bonus)** ti spiegherà come usare questo percorso per migliorare

qualsiasi ambito della vita che non ti piace.

- **Il nono modulo (bonus)** ti spiegherà come liberarti da qualsiasi dipendenza, da quelle fisiche a quelle immaginarie
- **Il decimo modulo (bonus)** ti spiegherà come convincere un tuo eventuale figlio a non provare o abbandonare le droghe leggere

Il tutto accompagnato dalle varie funzionalità che offre **l'applicazione**, come il conteggio del numero di sigarette evitate, l'invio di notifiche e molte altre funzionalità che scoprirai dopo.

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, premerai il bottone presente nell'applicazione e 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. | Fisso una data, fumo l'ultima sigaretta e seguo le successive istruzioni. |

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 