

VALUTA LA TUA MOTIVAZIONE A SMETTERE DI FUMARE

Test di Mondor

INDICATORI DI MOTIVAZIONE	VALORE	PUNTI
Ho deciso di presentarmi spontaneamente	2	
Ho già smesso di fumare per più di una settimana	1	
Attualmente non ho problemi sul lavoro	1	
Attualmente non ho problemi sul piano familiare	1	
Mi voglio liberare da questa schiavitù	2	
Pratico dello sport / ho intenzione di praticarlo	1	
Voglio raggiungere una forma fisica migliore	1	
Voglio curare il mio aspetto fisico	1	
Sono incinta / mia moglie è incinta	1	
Ho dei bambini piccoli	2	
Attualmente sono di buonumore	2	
Di solito porto a termine quello che intraprendo	1	
Sono di temperamento calmo e disteso	1	
Il mio peso è abitualmente stabile	1	
Voglio migliorare la qualità della mia vita	2	

CALCOLA IL TOTALE _____

Interpretazione del risultato: che possibilità di successo hai?

- ❖ meno di 6 punti: **scarse possibilità**
- ❖ da 6 a 12 punti: **discrete possibilità**
- ❖ da 13 a 16 punti: **buone possibilità**
- ❖ oltre 16 punti: **ottime possibilità**