



#Coaching

Coaching. Dejar de Fumar



¿Con que achacas tu problema?

¿Cuándo eres consciente que no tienes control?

¿Cuándo se manifiesta más?

¿Y menos?

¿Con quién fumas habitualmente?

¿En que entorno te sientes más segura para dejarlo?

¿Que cigarrillos te dan más satisfacción?

¿Dónde puedes encontrar esa satisfacción?

¿Qué emoción sientes cuando dejas de fumar?

¿Qué piensas de ti cuando vuelves?

¿Qué piensas de ti cuando lo dejas?

¿Para qué sirven esos pensamientos?

¿Cuanto te merece la pena dejarlo?

¿Cuál es el riesgo que corres al fumar tanto?

¿Que cosas te podrían calmar?

¿Si lo dejaras cuánto tiempo estarías con el síndrome de abstinencia?

¿Que has conseguido en tu vida con esfuerzo?

¿Qué características tiene el síndrome de abstinencia?

¿Cuánto de irritado estas?

¿Como te afecta al sueño?

¿Cómo de concentrado puedes estar en tus tareas?

¿Cómo es tu deseo?

¿Cuántos intentos necesitas para dejarlo?

¿Qué has aprendido con cada recaída?.

¿Cómo sabes si es tarde para dejarlo?

¿Cuántos años de vida vas a perder si sigues fumando?

¿Qué recuperarías si lo dejaras?

¿Cómo afectaría a tu entorno si lo dejaras?

¿Cómo estaría tu sentido del gusto si lo dejaras?

¿Cuándo disfrutarías más de la comida si lo dejaras?

¿Cómo podría mejorar tu salud?

¿Cómo afectaría a tu economía?

¿Cómo podría mejorar tus relaciones sociales?.