

## Test motivazionale (Mondor)

|  | SI/NO | PUNTI |
|--|-------|-------|
| 1) Ho deciso di presentarmi spontaneamente           |       |       |
| 2) Ho già smesso di fumare per più di 1 settimana    |       |       |
| 3) Attualmente non ho problemi sul lavoro            |       |       |
| 4) Attualmente non ho problemi sul piano familiare   |       |       |
| 5) Mi voglio liberare da questa schiavitù            |       |       |
| 6) Pratico dello sport/ho intenzione di praticarlo   |       |       |
| 7) Voglio raggiungere una forma fisica migliore      |       |       |
| 8) Voglio curare il mio aspetto fisico               |       |       |
| 9) Sono incinta/mia moglie è incinta                 |       |       |
| 10) Ho dei bambini piccoli                           |       |       |
| 11) Attualmente sono di buonumore                    |       |       |
| 12) Di solito porto a termine quello che intraprendo |       |       |
| 13) Sono di temperamento calmo e disteso             |       |       |
| 14) Il mio peso è abitualmente stabile               |       |       |
| 15) Voglio migliorare la qualità della mia vita      |       |       |
| <b>TOTALE:</b>                                       |       |       |

**Letture risultati:** Per ciascuna delle domande sommare i punti indicati se vera o punti "0" se falsa

1) punti 2   2) punti 1   3) punti 1   4) punti 1   5) punti 2   6) punti 1   7) punti 1   8) punti 1  
 9) punti 1   10) punti 2   11) punti 2   12) punti 1   13) punti 1   14) punti 1   15) punti 2

**Con 16 o più punti:** le probabilità sono ottime; **12-16 punti:** le probabilità sono buone; **6-12 punti:** le probabilità sono discrete; **inferiore a 6 punti:** le probabilità sono scarse. Conviene rimandare il tentativo di smettere di fumare a tempi migliori