Si me repito constantemente las frases de la primera columna tendré una visión más pesimista de mis posibilidades de dejar de fumar y hará que lo vea todo más difícil. En cambio, si leo la segunda columna me centro en lo que quiero, sin miedo alguno y me permite llegar a la tercera columna y buscar soluciones.

TENGO MIEDO DE…	ME GUSTARIA…	SOLUCIÓN