

TEST DE MOTIVACIÓN	Puntuación
1. Vengo a la consulta espontáneamente, por decisión personal. Vengo a la consulta por indicación médica. Vengo a la consulta por indicación de mi familia.	2 1 1
2. Ya he dejado de fumar durante más de una semana	1
3. Actualmente mi actividad profesional está sin problemas	1
4. Actualmente en el plano familiar todo va bien	1
5. Quiero librarme de esta dependencia	2
6. Hago deporte o tengo intención de hacerlo	1
7. Voy a estar en mejor forma física	1
8. Voy a cuidar mi aspecto físico	1
9. Estoy embarazada o mi pareja lo está	1
10. Tengo niños de corta edad	2
11. Estoy con buena moral actualmente	2
12. Tengo costumbre de lograr lo que emprendo	1
13. Soy más bien de temperamento tranquilo	1
14. Mi peso es habitualmente estable	1
15. Voy a acceder a una calidad de vida mejor	2
La suma de puntos obtenidos indica sus posibilidades de éxito.	
16 y más..... muchas posibilidades 12 a 16..... bastantes posibilidades 6 a 12..... oportunidades reales, pero con dificultades a tener en cuenta 6 o menos..¿ Es este el momento?	