

Die 10 Rauchstopp-Intensiv-Erfolgsregeln

1. Geh eine Vereinbarung mit Dir selbst ein, dass Du nie wieder etwas zu Dir nimmst was in irgendeiner Form Nikotin enthält (keine Nikotin-Kaugummis, Kautabak, E-/Dampf-Zigaretten mit Nikotin, etc.). **Schreib diese Vereinbarung mit Datum und Unterschrift nieder und bewahre sie so auf, dass Du jederzeit Zugriff darauf hast und halte Dich daran!**
2. Sei Dir klar darüber, dass Du mit dem Rauchstopp absolut **nichts** aufgibst! Rauchen bietet weder echten Geschmack, noch wahren Genuss, Unterstützung oder Hilfe. **Rauchen bietet niemals einen echten Vorteil für Dich!**
3. **Für niemanden ist es unmöglich mit dem Rauchen aufzuhören!** Lass Dir niemals einreden, auch nicht von Dir selbst, dass Du vom Rauchen nicht wegkommen kannst, denn Du kannst es. Millionen Menschen vor Dir haben es geschafft, Du schaffst es auch.
4. **Quäl Dich nicht mit Selbstzweifeln über Deinen Entschluss!** Du hast eine Entscheidung getroffen, von deren Richtigkeit Du überzeugt bist. Jeder Zweifel führt letzten Endes immer zu diesem Schluss: Sei kein Narr, hör auf zu rauchen!
5. **Versuch nie Nikotin mit Nikotin zu bekämpfen (z.B. Nikotin-Pflaster)!** Bei einem Alkoholiker Wodka mit Weinbrand zu ersetzen macht auch keinen Sinn.
6. **Nur weil Du nicht mehr rauchst, musst Du nicht Deinen Lebensstil komplett ändern!** Meide nach Deinem Rauchstopp nicht die Gegenwart von Rauchern, sondern genieß Dein rauchfreies Leben jetzt erst recht in vollem Umfang.
7. **Sei durch Deine Entscheidung eine Stütze und ein Vorbild für die, die noch Raucher sind!** Biete ihnen nach Deinem Rauchstopp Deine Hilfe an, die können sie brauchen.
8. **Beseitige alle Zigarettenvorräte!** Unterwandere nicht deinen Entschluss, entzieh dem Nikotinmonster ein für alle Mal die Nahrung.
9. **Sehr bald nach Deinem Rauchstopp wirst Du die Befreiung spüren, als ob ein düsterer Nebel den sonnendurchfluteten blauen Himmel freigibt.** Warte aber nicht verkrampft auf diesen Moment, er wird so oder so kommen. Bis dahin genieß vorab schon die Höhepunkte und überwinde Deine Tiefpunkte in Deinem Leben wie jeder andere Nichtraucher: ohne Zigarette, ohne Nikotin.
10. **Bleib bei Deinem Entschluss, es ist einer Deiner besten in Deinem Leben, werde ein glücklicher Nicht-Raucher!**

Sehr gerne begleite ich Dich auf Deinem Weg zum glücklichen Nicht-Raucher und biete Dir meine Hilfe an.

Dein Hypno-Coach Bülent
www.Hypnose-Coach-Bülent.de