

Mental-Programm „Endlich Nichtraucher“

Wie Sie es schaffen können:

1. Positive Gedanken

- Wählen Sie einen besonderen Tag (Datum) aus, an dem Ihr Nicht-Rauchen beginnen soll.
- Freuen Sie sich täglich auf diesen besonderen Tag !!
- Genießen Sie die Vorfreude auf diesen Tag und stellen Sie sich in Gedanken immer wieder rauchfreie wunderschöne Situationen vor, z. B. süße Küsse ... 😊
- Kreieren Sie einen besonderen (Glaubens-)Satz, der Sie in der nikotinfreien Zeit unterstützt, z. B. „Ich genieße mein rauchfreies Leben. Ich fühle mich glücklich und frei.“
- Diesen (Glaubens-)Satz sagen Sie zu sich selbst in jeder nur möglichen Situation, in jeder bewussten Minute und ganz besonders vor jedem Spiegel, der Ihnen im Alltag begegnet.

2. Das hilft Ihnen, zu widerstehen

- Stellen Sie sich ab sofort und in Phasen der Versuchung vor, dass sich in Ihrem Körper ein riesiger ekliger Bandwurm befindet, der nur leben kann, wenn er von Ihnen Nikotin bekommt.
- Bei jeder Zigarette denken Sie ab sofort daran, dass dieser Bandwurm neue Nahrung bekommt, wie er Sie auslacht und Ihnen einen schlechten Atem bereitet.
- Geben Sie diesem Bandwurm einfach nicht die Genugtuung, Sie zu besiegen!!
- Bei jedem Schmach nach einer Zigarette, freuen Sie sich darüber, wie dieser Bandwurm regelrecht um Gnade winselt ... 🤢
- Je länger Sie diesem Wurm in Ihrem Körper „die Nahrung“ verweigern, desto besser fühlen Sie sich.
- Visualisieren Sie sich, wie der Wurm immer schwächer und kleiner wird. Erkennen Sie, dass er Ihnen nichts mehr anhaben kann und sehen Sie bildlich zu, wie er verschwindet.

3. Zusätzliche mentale Unterstützung mit Reiki (Universale Energie)

Mit einer Reiki-Mentalbehandlung können Sie jeden inneren Veränderungsprozess wirkungsvoll unterstützen:

Ein Mental-Training (ca. 1 Stunde) sowie 3 Reiki-Anwendungen á 20 Minuten im Bereich des Kopfes verstärken Ihre „Neu-Programmierung“ und erleichtern Ihnen das Nicht-Rauchen (oder die Reduzierung des Körpergewichtes etc.).

Gern begleite ich Sie auf Ihrem neuen Weg.

Bitte rufen Sie mich einfach an. Ich freue mich auf Sie !