

Klinische Hypnose und psychologische Psychotherapie

TIPS für die NEUE EX-RAUCHERIN nach der Raucher-Ex-Hypnose

1. Reinigen Sie alle Aschenbecher und räumen Sie sie weg.
2. Treiben Sie täglich gesundheitlichen Sport oder sorgen Sie für achtsame Bewegung 7-10 Tage lang.
3. Erhöhen Sie die Einnahme von Flüssigkeit- Wasser, Sprudel, Säfte, Früchtetee - kein Kaffee oder schwarzer Tee.
4. Kontrollieren Sie Ihr Trinkverhalten in Bezug auf koffeinhaltigen Kaffee, Schwarztee und Alkohol
5. Bei Bedarf kaufen Sie sich zuckerfreien Kaugummi und nehmen einen Bleistift in die Hand zum spielen und kauen. Essen sie viel Obst, z.B. ein Stück Apfel oder Gemüse, z.B. eine gelbe Rübe.
6. Reinigen Sie Ihren Mund mit einem starken, erfrischenden Mundwasser, bei Bedarf mehrmals am Tag und putzen Sie zuvor Ihre Zähne.
7. Denken Sie daran: Ich bin jetzt eine Nichtraucherin und bleibe Nichtraucherin.
8. Sprechen Sie mit einem Nichtraucher oder einer Nichtraucherin über die von Ihnen genannten positiven Gründe des Nichtrauchens (körperlich-seelische Gesundheit, finanzielle Vorteile, Gefühl der Unabhängigkeit und Freiheit von Rauch und Verlangen zu rauchen, positives Lebensgefühl, Selbstbewusstsein, Willensstärke, Anerkennung von außen).
9. Sobald Sie das Bedürfnis, den starken Wunsch oder das Verlangen zu rauchen spüren, unterbrechen Sie sofort Ihre Tätigkeit, setzen Sie sich bequem hin, entspannen Sie sich, zählen langsam bis 8 während Sie auf ihr Verlangen achten und sagen zu sich:
 - „ Ich muss nicht rauchen!“
 - " Ich kann ruhig sein, ich kann stark bleiben, ich kann mich in meiner Haut wohl fühlen.“
- **„Rauchen ist Gift für meinen Körper.“**
- **„Ich brauche meinen Körper zum Leben.“**
- **„Ich schulde meinem Körper Respekt, Achtung und Anerkennung und Schutz vor Erkrankung!“**
- **„Meine Seele wohnt jetzt in einem gesunden Haus.“**
10. Schreiben Sie auf „Merkkärtchen“ für Ihre Abstinenz als Nichtraucherin:
„Ich bekomme besser Luft“ „Ich fühle mich in meinem Körper wohler“ „Ich kann nachts besser schlafen“ „Ich fühle mich in meinem Körper fit“.
11. Schicken Sie mir in den nächsten 7-10 Tagen täglich Ihre Ex-Raucherin-Postkarte zu.
12. Rufen Sie mich an, *bevor* Sie die erste Zigarette rauchen - und Sie bleiben stark und gesund.
13. Denken Sie daran: „Wenn Sie mit Ihrem „ Vorfall“ nicht allein bleiben und zu mir kommen, um den Vorfall mit mir zu bearbeiten, dann wird dieser „Fall“ nicht zu einem „Rückfall“, sondern bleibt ein „Vorfall“. Diesen Vorfall können Sie bewältigen, indem Sie aus ihrem angeblichen Misserfolg einen Erfolg machen. Die klinisch-hypnotisch Aufarbeitung Ihres Vorfalls hilft Ihnen, Ihr Therapieziel zu erreichen und weiterhin in zufriedener Abstinenz zu leben.