

Positive Veränderungen nach dem Rauchstopp

- Ich bekomme wieder mehr Luft.
- Meine Haare, meine Kleidung und mein Atem stinken nicht mehr nach kaltem Rauch.
- Ich habe weniger oder keinen Husten mehr.
- Mein Körper reinigt sich. Dadurch bessert sich meine Gesundheit und mein Erkrankungsrisiko in der Zukunft wird kleiner.
- Ich kann wieder besser riechen und schmecken.
- Meine Haut verbessert sich und altert nicht mehr so schnell.
- Meine Leistungsfähigkeit und Kondition werden besser.
- Ich habe mehr Geld, kann das Geld für andere, sinnvollere Dinge ausgeben und finanziere nicht mehr den Staat durch die Tabaksteuern.
- Das Rauchverlangen fällt weg, ich muss nicht mehr rauchen müssen. Ich werde endlich frei sein.
- Ich muss mich nicht mehr zum Rauchen vor anderen verstecken und nicht mehr ständig hinausgehen.
- Meine Lebenszeit wird sich verlängern.
- Ich werde eine bessere Lebensqualität haben, v. a. wenn ich älter werde.
- Meine Familie/meine Freunde werden sich sehr freuen und stolz auf mich sein.
- Ich bin sehr stolz auf mich, wenn ich es geschafft habe. Mein Selbstwertgefühl wird besser.
- Mein schlechtes Gewissen mir selbst gegenüber oder meiner Familie/meinen Freunden gegenüber wird weg sein.
- Das ewige Genörgel meines Partners über mein Rauchen fällt endlich weg.
- Ich erhalte wieder die vollständige Kontrolle über mein Verhalten zurück.
- Mein Körper und mein Kopf fühlen sich insgesamt besser, mein Wohlbefinden und meine Lebensqualität steigen. Ich fühle mich erholter und positiver.
- Ich gewinne jeden Tag mehr freie Zeit für andere Dinge (für mich, Freunde, Familie, meine Kinder/Enkelkinder).
- Der Beweis an Willenskraft gibt mir positive Energie auch für andere Dinge im Leben.
- Ich bekomme wieder mehr Küsse von meinem Partner/meiner Partnerin.
- Mein Stresspegel sinkt, ich bin nicht mehr so getrieben, werde ruhiger und ausgeglichener.
- Ich muss mich nicht ständig um genug Kleingeld, um Nachschub und Vorrat kümmern.
- Der Kopf ist wieder frei, muss nicht ständig an das Rauchen denken, und ich kann mich besser konzentrieren.
- Ich kann mir tolle Belohnungen für das Nichtrauchersein leisten.
- Nichtrauchersein passt besser zu mir und meinem sonst eigentlich gesunden Lebensstil.
- Als Nichtraucher bin ich eigentlich der wahre Held. Nichtraucher haben einfach ein besseres Image.
- Ich werde ein besseres Vorbild für andere und insbesondere für Kinder sein.
- Ich muss meinen Tagesablauf nicht ständig unterbrechen, um rauchen zu müssen.
- Es wird keine Brandlöcher mehr in Möbeln oder in der Kleidung geben.