



Erlaube dir
rauchfrei zu sein.

Fühle dein Ziel & erreiche es

So wird dein Traum zur Wirklichkeit!

Benenne dein Ziel / deinen Wunsch

Step

1

Je genauer du dein Ziel bestimmst, desto klarer ist deine Vision dazu. Schreibe dein Ziel auf, formuliere es in der Gegenwart mit den 4 W-Fragen und kontrolliere, ob du dein Ziel wirklich attraktiv findest.

- WAS willst du erreichen?
- WANN willst du es erreichen?
- WOFÜR wirst du es erreichen?
- WIE fühlst du dich, wenn du am Ziel bist?
- Kontrollfrage: Findest du dein Ziel **attraktiv**?

Beispiel: Ab dem ... fühle ich mich in allen Situationen zu 100% glücklich rauchfrei, dadurch schenke ich mir wahre Freiheit.

Aufrichtig sein

Zweifelst du noch daran, dein Ziel zu verwirklichen? Welche Ängste kommen hoch, wenn du an das Erreichen deines Ziels denkst?

Schreibe sie auf und sei hierbei ehrlich und offen zu dir selbst. So kannst du verhindern, dass dich dein Gehirn hinters Licht führt, denn Bequemlichkeit hat es am liebsten. Unser Verstand ist schlauer als du denkst ;-)

Du bist der Chef über deinen Verstand und nicht er über dich.

Step

2

Regnose - Springe in die Zukunft und blicke zurück

Step

3

Schließe deine Augen und stelle dir bildlich vor, wie du dein Ziel erreicht hast. Wie sieht dein Leben aus, wenn dein Traum Wirklichkeit ist? Was machst du gerade? Und wie fühlt es sich an?

Gehe nun den Weg von deinem Ziel gedanklich zurück, bis du wieder im hier und jetzt bist.

Schreibe genau auf, wie du vorgegangen bist, um dein Ziel zu erreichen.

Komme ins Tun (wichtigster Schritt)

Die Vorarbeit ist erledigt. Jetzt ist konkretes Handeln angesagt, denn über dein Handeln feierst du deine Ergebnisse.

Welche Routinen kannst du täglich anwenden, um etwas für dein Ziel zu tun?

Dein Traum wird Wirklichkeit, in dem du die Gewohnheiten deines Alltags veränderst und jeden Tag etwas für dein Ziel tust.

Dein Unterbewusstsein unterstützt dich dabei <3.

Step
4

Visualisiere dein Ziel

Nimm dir jeden Tag mindestens 5 Minuten Zeit und stelle dir vor, du hast dein Ziel schon erreicht. Stelle dir dabei folgende Fragen:

- Wie fühle ich mich?
- Wie bewege ich mich?
- Wie spreche ich?
- Wie rieche ich?
- Wie ist mein Blick, was strahle ich aus?
- Wie reagieren andere auf mich?

Sei dabei jedes Mal aufs Neue dankbar, dass du dein Ziel erreicht hast. Achte darauf, dass es sich gut anfühlt. Wenn nicht, dann mache dein Ziel attraktiver.

Auf diese Weise schwingst du auf einer höheren Frequenz und ziehst dein Ziel mit noch mehr Energie in dein Leben.

Step
5

Je mehr Qualität du in jeden einzelnen Tag legst, umso schöner wird dein Leben!

Dieses Arbeitsblatt gehört zu meinem 35 Tage Impulse-Programm, das bereits sehr vielen Menschen geholfen hat entspannt und für immer rauchfrei zu sein.

Möchtest du auch ein glückliches Nichtraucher-Leben führen, in dem du dich sicher fühlst und keinerlei Verlustgedanken hast? Dann sichere dir jetzt einen der beliebten Plätze: www.no-smoke.at/ImpulseProgramm

Katja Oppitz
info@no-smoke.at
+43 650 9808 161



@katja_nosmoke
@no.smoke.seminar

Der Plan in dein rauchfreies Leben!

1 Benenne dein konkretes, attraktives Ziel > was, wann, wofür, wie?
Achtung: in der Gegenwart formulieren.

Ist dein Ziel attraktiv?

2 Gibt es Zweifel? Wenn ja, welche?

3 Schreibe als dein Zukunfts-ICH

Wie bist du dabei vorgegangen?

4 Welche Routine integrierst du in deinen Alltag, um jeden Tag etwas für dein Ziel zu tun?

5 Nimm dir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um dein zukünftiges raucherfreies ICH zu visualisieren & zu fühlen!