Rauchfreiglücklich
MIT DER KRAFT DER HYPNOSE

Ramona Runcan
Ausgebildete Hypnotiseurin & Hypnose-Coach (TherMediusInstitut)
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Entspannungstrainerin

Zentrum Impuls
Aixer Str. 7 I 72072 Tübingen I 0 70 72 - 137 90 77
www.rauchfreiglucklich.de I info@ramonaruncan.de

TIPP

Das aktive Beobachten Ihres Rauchverhaltens hilft Ihnen zu erkennen, in welchen Situationen Sie einer Zigarette nicht widerstehen können:

- Sind Sie gestresst, wenn Sie dem Drang nach einer Zigarette nachgeben müssen?
- Überkommt Sie das Verlangen nach einem fettigen Essen?
- Aus Langeweile oder beim Auto fahren?

Halten Sie so viele Punkte wie möglich in der Liste fest. So erhalten Sie einen guten Überblick Ihrer Gewohnheiten, erkennen Verhaltensmuster und können so den Kreislauf durchbrechen.

DATUM/ WOCHENTAG	UHRZEIT	IN WELCHER SITUATION?	WIE WAR MEINE STIMMUNG?	WIE WICHTIG WAR DIESE ZIGARETTE FÜR MICH? *VON 1 (WENIGER WICHTIG) BIS 6 (SEHR WICHTIG)*

Foto: www.fotolia.com: © „underdogstudio"
Design: www.pascro.de

DATUM/ WOCHENTAG	UHRZEIT	IN WELCHER SITUATION?	WIE WAR MEINE STIMMUNG?	WIE WICHTIG WAR DIESE ZIGARETTE FÜR MICH? *VON 1 (WENIGER WICHTIG) BIS 6 (SEHR WICHTIG)*

Ramona Runcan I www.rauchfreiguecklich.de I info@ramonaruncan.de
Ausgebildete Hypnotiseurin & Hypnose-Coach (TherMediusInstitut) I Heilpraktikerin für Psychotherapie & Entspannungstrainerin

DATUM/ WOCHENTAG	UHRZEIT	IN WELCHER SITUATION?	WIE WAR MEINE STIMMUNG?	WIE WICHTIG WAR DIESE ZIGARETTE FÜR MICH? *VON 1 (WENIGER WICHTIG) BIS 6 (SEHR WICHTIG)*