

Persönliche Vorteile, mit dem Rauchen aufzuhören

Name, Vorname: _____

Datum: _____

Nachfolgend eine Reihe von Vorteilen, die es Ihnen bringen kann, mit dem Rauchen aufzuhören. Diese Liste wurde durch Leute, die mit Erfolg aufgehört haben, zusammengestellt. Kreuzen Sie alle Argumente an, die Ihnen gefallen, und ergänzen Sie Ihre eigenen Gedanken. Dies steigert Ihre Motivation! Berücksichtigen Sie sowohl längerfristige als auch kurzfristige Gründe

_____ Verbesserte Gesundheit

_____ Besseres Aussehen

_____ Persönliche Zufriedenheit

_____ Ein Gefühl von Freiheit

_____ Weniger Anspannung

_____ Mehr Geld zur Verfügung

_____ Besseres Vorbild für Kinder

_____ Gesteigerte Selbstdisziplin

_____ Bessere persönliche Zeitplanung

_____ Gesteigerte mentale Fähigkeiten

_____ Bessere körperliche Fähigkeiten und höhere Ausdauer

_____ Verbessertes Geruchs- und Geschmackssinn

_____ Verbessertes Hören und Sehen, besonders Nacht-Sehen

_____ Kein Nikotingeruch

_____ Weniger Zahnprobleme, frischerer Atem

_____ Zwei freie Hände

_____ Kleidung, Teppiche, Haus, Auto riechen besser

_____ Weniger Erkältungen

_____ Längeres und freieres Leben

_____ Weniger Brandlöcher in der Kleidung

_____ Weniger Abfälle wie Filter, Asche, Papier

_____ Höhere soziale Akzeptanz

_____ Kein Schmierfilm auf Fenstern und Möbeln

_____ Bessere Durchblutung

Sehen Sie sich diese Gründe jeden Tag an. Dadurch, dass Sie sich an diese Gründe erinnern, dürften Sie es Ihnen ein ganzes Stück leichter fallen, eine Zigarette zu übergehen, wenn das Verlangen danach Sie überfällt!