

Maja Storch

Rauchpause

Wie das Unbewusste
dabei hilft, das Rauchen
zu vergessen



HUBER





Meine positiven Erinnerungen an das Rauchen

Epoche 1: Der Beginn – Früheste Erinnerungen aus der Kindheit
und vom Beginn des eigenen Rauchens

.....

.....

.....

Stichworte hierzu:

Epoche 2: Die Konsolidierung – Gewohnheiten, die sich einstellten
und feste Plätze, die das Rauchen eingenommen hat

.....

.....

.....

Stichworte hierzu:

Epoche 3: Der Alltag heute – Die Gelegenheiten, bei denen das
Rauchen heute gute Gefühle auslöst. Warum ist es unverzichtbar?

.....

.....

.....

Stichworte hierzu:



Fünf Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören

Grund 1:

Stichworte hierzu:

Grund 2:

Stichworte hierzu:

Grund 3:

Stichworte hierzu:

Grund 4:

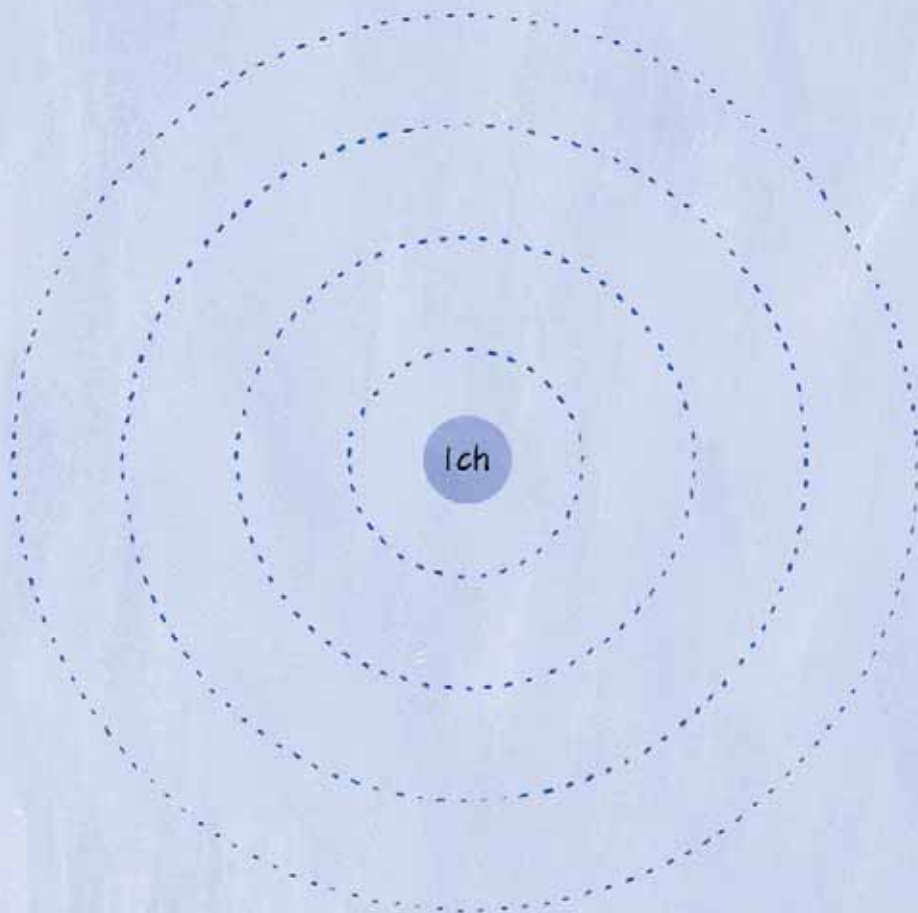
Stichworte hierzu:

Grund 5:

Stichworte hierzu:

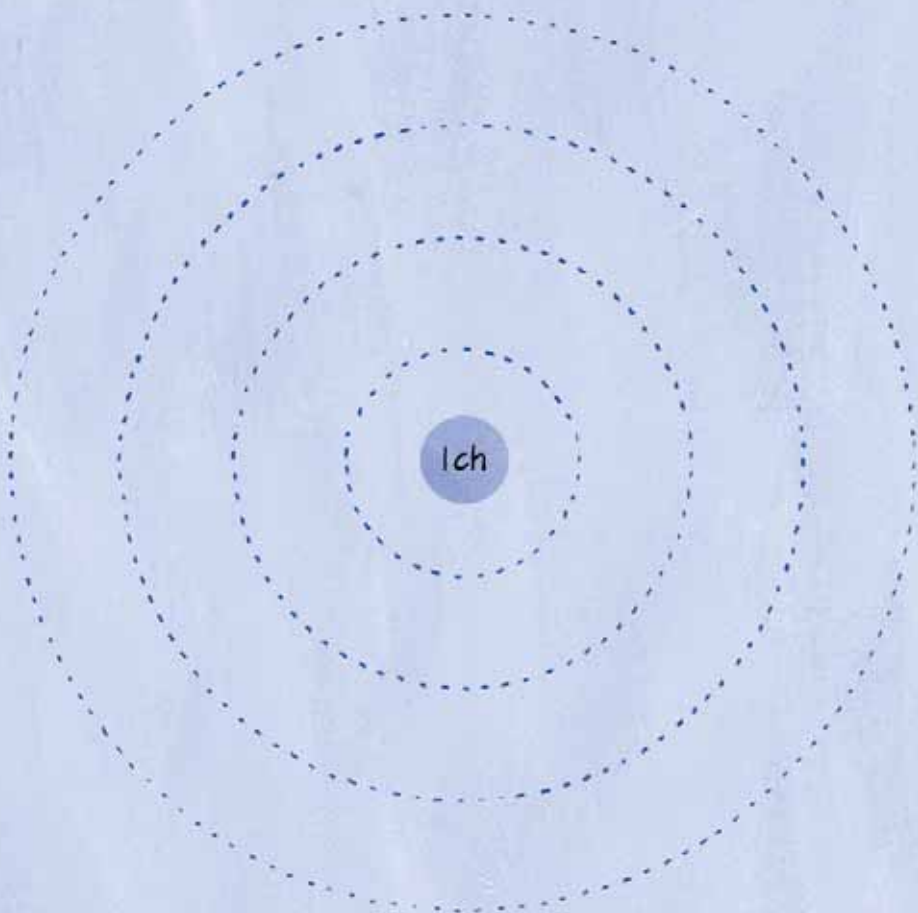


Gute Gründe für das Rauchen





Gute Gründe für das Nichtrauchen





Mein Motivmuster in der Entweder-oder-Form

Entweder

Oder

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mein Ideenkorb für Sowohl-als-auch-Lösungen

Variante Nr.1

Variante Nr.2

Variante Nr.3

Variante Nr.4

Variante Nr.5

Meine Lieblingsidee
(somatische Marker mindestens 70 Plus und 0 Minus)



Meine Ideenkörbe für meine Wunschelemente

Wunschelement Nr.1

Eigene Ideen

Ideen von anderen

Wunschelement Nr.2

Eigene Ideen

Ideen von anderen

Wunschelement Nr.3

Eigene Ideen

Ideen von anderen



Meine Mottoziele

Meine Lieblingsideen aus den Ideenkörben ...
(somatische Marker mindestens 70 Plus und 0 Minus)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...ergeben folgende Kombinationen

Variante Nr.1

.....

Variante Nr.2

.....

Variante Nr.3

.....

Meine Lieblingsvariante / Mein Mottoziel
(somatische Marker mindestens 70 Plus und 0 Minus)