

Ich-habe-aufgehört.de

- und Sie können das auch!



Das bin ich 2005 - die Zigarette war damals seit 30 Jahren mein ständiger Begleiter.

Raucherfahrung

**Ein leidenschaftlicher Raucher,
der immer von der Gefahr des
Rauchens für die Gesundheit
liest, hört in den meisten
Fällen auf - zu lesen.**

Winston Churchill, Politiker



Mittlerweile bin ich Ende 40. 49 um genau zu sein. Mit etwa 15 oder 16 Jahren fing ich klammheimlich an zu rauchen. Damals wollte ich zu den "coolen Typen" gehören, die vor der Schule beim Bäcker standen und mit vorgehaltener Hand qualmten, damit die Lehrer nichts davon mit bekamen.

Ich blicke also auf ungefähr 30 Jahre intensive Raucherfahrung zurück - und könnte Ihnen einiges erzählen von gescheiterten und zeitweise geglückten Aufhörversuchen, Nikotinkatern, morgendlichem Würfelhusten ... Ich will Sie aber nicht langweilen, denn:

Ich fände es toll, wenn Sie weiterlesen!

Rauchersprüche

**Für manchen ist die Zigarette
danach jetzt schon
wichtiger, als der Sex davor.**

unbekannt

Raucher leben länger!

*Johannes Heesters, 100 Jahre,
Kettenraucher*

**Sagt ein Skelett zum
anderen: "Rauchst du?" -
"Ja, aber ohne Lunge!"**

Fundstück im Internet

**Der Weg zur Lunge muss
geteert sein, damit der Tod
nicht ausrutscht.**

unbekannt

**Rauchen ist ein Ritual,
um böse Geister - z.B.
Nichtraucher - zu
vertreiben.**

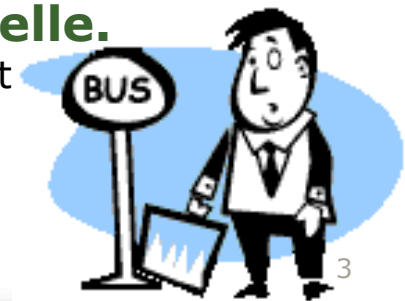
Fundstück im Internet

**Rauchen Sie nicht im Bett,
die Asche, die herunterfällt
könnte Ihre eigene sein.**

unbekannt

**Wer das Rauchen aufgibt,
langweilt sich an der
Bushaltestelle.**

unbekannt



Vorteile des Nichtrauchens

Gelegentliche kleine Belohnungen, manche brauchen dafür Schokolade, sind in der ersten Zeit in Ordnung. Aber bitte: Achten Sie darauf, wie viel Sie zu sich nehmen. Es besteht die Gefahr, sehr schnell sehr viel zuzunehmen!

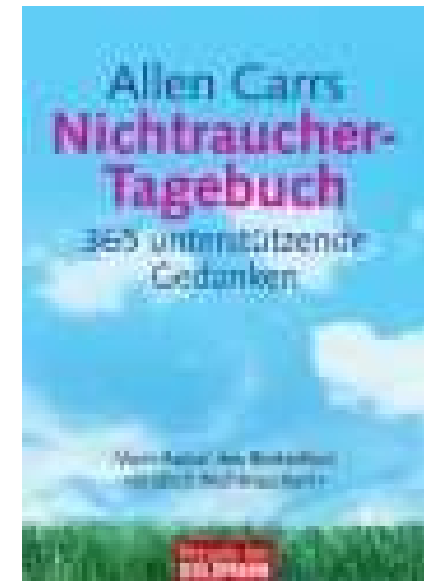
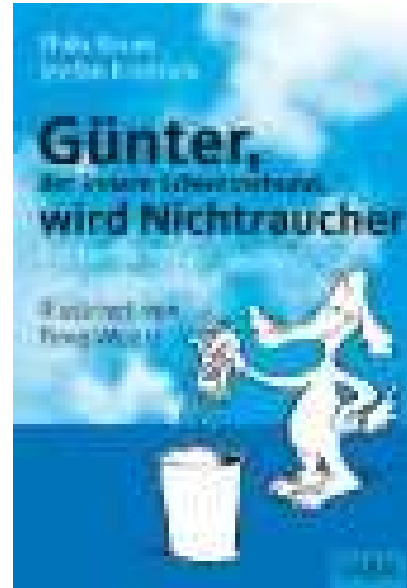
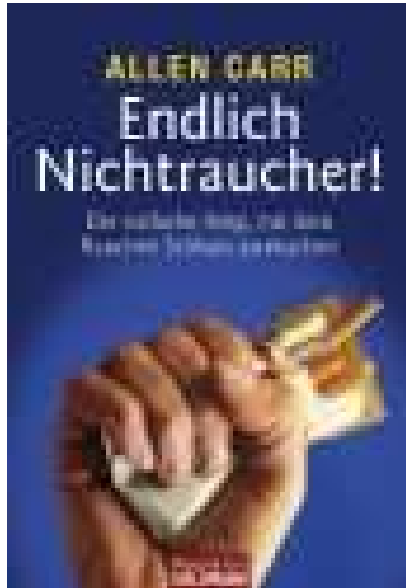
Aber ein bisschen Schokolade als Belohnung ist wesentlich weniger schädlich für die Gesundheit als das Rauchen. Und wenn Sie sich an das Nichtrauchen gewöhnt haben und regelmäßig Sport machen, werden Sie Ihr Gewicht wieder in den Griff bekommen.

Lernen Sie, bewusst wahrzunehmen, welche wirklichen Vorteile das Nichtrauchen bietet:

- freier Atem
- man wird wieder fitter und gesünder
- kommt nicht so schnell außer Atem
- weniger Infekte, da Vitamin C nicht so schnell abgebaut wird
- man riecht wieder besser
- die Hautalterung kann verlangsamt werden
- die Zähne werden wieder weißer.



Literatur-Tipps



Hier finden Sie einige ausgewählte Bücher und Hilfsmittel, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen können:

<http://astore.amazon.de/ich-habe-aufgehoert-21>



Vita und Kontakt



Gudrun Anders

Unternehmerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie).
Fußreflex-Masseurin, Aura-Soma-Beraterin,
Reiki-Meisterin. Seminarleiterin.

Heute vorwiegend als ganzheitliche Marketing-
beraterin und Seminarleiterin tätig.

**Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich
gern an!**

Spirit & Marketing

Lösungsorientierte Beratung für Autoren und ganzheitliche Unternehmer/innen
Gudrun Anders, Ferberberg 11, 52070 Aachen

Telefon: 0241 - 70 14 721

Fax: 0241 - 446 566 8

www.gudrun-anders.de