

Astrid Krüger - Heilpraktikerin



**Bedburg, Bergheim,
Rhein-Erft-Kreis und Umgebung
Hausbesuche auf Anfrage**

**Hypnose
Stressbewältigung
Entspannung
Raucherentwöhnung
Homöopathie
Ayurveda**

**Astrid Krüger
Heilpraktikerin
01522/6742864
AsKr@gmx.net
www.astridkrueger.de**



Nichtraucher werden !

*Astrid Krüger -
Heilpraktikerin*

*Hypnose
Stressbewältigung
Entspannung
Raucherentwöhnung
Homöopathie
Ayurveda*



Nichtraucher werden !



Ihr Entschluss

Der wichtigste Entschluss auf dem Weg zum Nichtraucher ist Ihr eigener Wille das Rauchen aufzugeben. Den ersten Schritt dazu haben Sie getan, indem Sie sich über das Thema Raucherentwöhnung informieren.

Viele Menschen haben Probleme oder zögern lange Zeit das Thema "Rauchen aufgeben" anzugehen. Doch jetzt haben Sie den Willen, bleiben Sie dran!



Die Methode

Softlaser-Stimulation
Die Softlaser-Stimulation ist eine schmerzfreie Methode die körperlichen Energiebahnen zu beeinflussen. Dazu werden diese an beiden Ohren mittels eines Soft-Lasers gegen Nikotinsucht und Entzugserscheinungen wie Gereiztheit und Gewichtszunahme stimuliert.

Vorbereitung durch Sie!

Sie haben sich fest vorgenommen das Rauchen aufzugeben? Es gibt auch von Ihrer Seite einiges, was Sie im Vorfeld machen können, um für sich selbst den Ausstieg aus dem Rauchleben vorzubereiten:

Die Motivation

Erstellen Sie eine Liste mit Gründen, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Vermerken Sie darauf wirklich alles!

Der Zeitpunkt

Wählen Sie einen Zeitpunkt aus, an dem Sie möglichst wenig mit Stress belastet sind.

Die Belohnung

Belohnen Sie sich selbst für den Ausstieg! Wollen Sie schon länger wieder einmal Shoppen gehen? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür! Wollten Sie sich etwas besonderes kaufen? Jetzt ist der Termin, der passt!

Die letzte Zigarette

Genießen Sie bewusst Ihre letzte Zigarette.

Die Utensilien

Denken Sie daran Ihre Raucherutensilien zu entsorgen.

Das Umfeld

Teilen Sie Ihrer Umgebung, Ihrer Familie, allen Freunden und Bekannten mit, dass Sie das Rauchen aufgeben und wann es soweit ist. Bitten Sie alle Rücksicht auf Sie zu nehmen und nicht versehentlich wieder eine anzubieten! Die Macht der Gewohnheit danach zu greifen, benötigt eine Weile, bevor sie ausgeschaltet ist.