

## Die erste rauchfreie Zeit

Die ersten rauchfreien Tage sind geschafft? Sie können stolz auf sich sein! Gerade in der Anfangszeit, kann es immer wieder zu Situationen kommen, in denen das Verlangen nach einer Zigarette da ist. Das Erinnern und Anwenden der eigenen Alternativen erleichtert es mit diesen Situationen umzugehen. Vielleicht machen sich auch schon die ersten positiven Veränderungen bemerkbar? Vielleicht empfinden Sie diese schon als Belohnung genug ... oder Sie überlegen sich, wie Sie sich angemessen belohnen können. Wie wäre es mit einer kleinen (oder großen) Belohnung mit dem bereits ersparten Geld?

22

Auf den nächsten Seiten finden Sie folgende Themen: „Meine positiven Veränderungen“, „Belohnung und Genuss“ und Tipps für „Rauchfrei, fit und schlank“.

### Meine positiven Veränderungen

Schon nach den ersten rauchfreien Wochen machen sich die ersten Vorteile der Rauchfreiheit bemerkbar und ein neues Lebensgefühl stellt sich ein. Welche positiven Veränderungen haben Sie bei sich entdeckt?

- » Bereitet Ihnen Stiegen steigen, wandern etc. weniger Probleme?
- » Müssen Sie Haare und Kleidung nicht mehr so häufig waschen?
- » Fühlen Sie sich aktiver und fitter?
- » Bekommen Sie mehr Luft?

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen positiv aufgefallen ist und ergänzen Sie die Liste sobald Sie eine neue Beobachtung gemacht haben. Seien Sie stolz auf sich und Ihre Erfolge!

Positive Veränderungen sind:

