

RAUCHFREI

durch zielorientiertes Mentaltraining

Wenn es um das Thema Rauchen geht, ist – da sind sich alle Raucher einig – nicht der Verstand der Herr im Hause. Vielmehr ist es das eigene Unterbewusstsein, das den Raucher immer wieder dazu treibt, zur nächsten Zigarette zu greifen.

Lernen Sie im Seminar, die Kraft des Unterbewusstseins aktiv zu nutzen! Zielorientiertes Mentaltraining im tiefenentspannten Zustand unterstützt Sie bei der „Erfolgsprogrammierung“ Ihres Unterbewusstseins und der Umsetzung des neuen Konzepts. Bereits unmittelbar nach dem Training sind Ihnen die Zigaretten gleichgültig; dieses neue positiv veränderte Konzept festigt sich und führt zu der gewünschten nachhaltigen Verhaltensänderung: Sie bleiben rauchfrei!

Ihr Nutzen

(Trainingsziele)

Risiken des Nikotinkonsums
 Analyse des Rauchverhaltens
 Biochemische Abläufe und was sie bedeuten
 Was ist schöner als rauchen?
 Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf Erfolg
 Mentaltraining
 Arbeit mit der Begleit-CD
 Bewährte Strategien nach dem Rauchstopp

Inhalt

Sie ändern Ihre Strategie und werden noch am Tag des Seminars rauchfrei. Unterstützt durch das Mentaltraining wird dieser Prozess von den meisten Teilnehmern als leicht und mühelos empfunden. Die Lust auf die nächste Zigarette bleibt aus, denn Sie haben nun sinnvolle und gesunde Alternativen zum Rauchen entdeckt. Überhaupt wird Ihnen das Rauchen zunehmend gleichgültiger.

Trainingsmethoden

Trainerinput, Mentaltraining, Diskussionen

Gruppengröße

Bis ca. 8 Teilnehmer

Dauer

1 Tag
