



Praxis
für
lebendiges Wissen und Wachsen

Schluss mit rauchen!

**Wie oft habe ich das schon gedacht,
wie oft habe ich schon den Anfang gemacht?!
Und - dann hab´ ich wieder versagt,
dieses Schuldgefühl nagt
und lässt mich nicht in ruh,
bis ich wieder etwas was tu´.**

Wie oft wollten Sie schon mit "dem Rauchen" aufhören? Wie oft´ haben Sie den 1. Schritt getan und - nach einiger Zeit fingen Sie wieder an.

Egal - manchmal fühlen wir Menschen keine Wahl unser Handeln zu wandeln Es sei, wir finden "das Ei des Kolumbus" - kennen Sie die Anekdote?

"Das Ei des Kolumbus" ist eine Redensart und wird zurückgeführt auf ein Essen - bei Kardinal Mendoza im Jahr 1493 - an dem Christoph Kolumbus ebenfalls teilnahm, nach seiner Rückkehr aus Amerika. Jemand bemerkte "es sei ein Leichtes gewesen die Neue Welt zu entdecken", das hätte jeder andere auch vollführen können. Kolumbus verlangte spontan nach einem Ei und bat die Runde es auf der Spitze aufzustellen. Viele versuchten die Aufgabe zu lösen, doch niemand schaffte es und man gelangte zu der Überzeugung, dass dies ein unlösbares Unterfangen sei. Als Kolumbus gebeten wurde es selbst zu versuchen, setzt er sein Ei mit der Spitze hart auf den Tisch und es blieb leicht eingedrückt stehen. Die Anwesenden protestieren, "so hätten sie es auch gekonnt". Kolumbus soll daraufhin erwidert haben: „Der Unterschied ist, meine Herren, dass Sie es hätten tun können, ich hingegen habe es getan!“

Mit Synergie Beratungen (einige Klienten brauchten sogar nur eine Beratung) entdecken Sie Ihr "Ei des Kolumbus" und - dann einfach handeln.

**Rauchen in Nichtraucher wandeln kann
wirklich einfacher sein als Sie "befürchten".**

Praxis für lebendiges Wissen und Wachsen Antje Ertl Fon: 08139 6719

Ich habe selber 20 Jahre geraucht und - meine lieben Brüder und Schwestern - richtig gern. Vor allem abends in Gesellschaft und mit Alkohol, dann hätte ich die Zigaretten quer rauchen können - ehrlich. Seit ca. 17 Jahren bin ich rauchfrei und ich hatte nie wieder "Sehnsucht" nach einem (oder mehr) Glimmstengel.

Notieren Sie doch gleich ´mal ein paar Bedenken und Befürchtungen die Sie hegen und pflegen, wenn Sie ans "aufhören" denken:

Und mit diesen Notizen bestimmen wir einen Beratungs-Termin.

In der Beratung werden Sie erstaunliche Dinge über sich selbst erfahren, was z. B. die Wurzel Ihres "Rauchtriebes" ist, ob Ihr Rauchen wirklich eine Sucht ist und - wenn ja - auf was (Nikotin, Aromastoff, Handbewegung usw.) Sie süchtig sind. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, dass Ihr "rauchen" nur ein "gewohntes Verhalten" ist.

Nach dem Sie Ihre wahren, unterbewussten Gründe für Ihr Rauchen gefunden haben, können Sie diese verstehen, annehmen und wandeln - so Sie denn wirklich "rauchfrei" werden wollen.

Sind Sie neugierig geworden?

Kontakten Sie mich, rufen Sie an.

Telefon Nummer: 08139 6719

www.hunakine.de - e-mail antje.ertl@hunakine.de