



Der Nichtrauchervertrag

Möglicherweise weißt du bisher noch nicht, was es für einen Sinn hat, einen Vertrag mit sich selbst abzuschließen. Es hat sich jedoch oftmals gezeigt, dass Menschen die ihre Ziele einmal schriftlich festlegen, diese auch mit hoher Wahrscheinlichkeit erreichen.

Also, das was du einmal schwarz auf weiß besitzt und auch beschließt, wird in der Regel eintreten. Schließe jetzt gleich diesen Vertrag mit dir ab und bleib langfristig freudiger Nichtraucher!

Überlege dir zuerst einmal wie du dich selbst dafür belohnst.

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach einem Tag

Dein Körper belohnt dich:

- indem er den Sauerstoffspiegel auf normale Werte bringt
- indem deine roten Blutkörperchen besser arbeiten und somit alle Organe, mit gutem Sauerstoff versorgt werden
- indem du dich frischer und aktiver fühlst

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach zwei Tagen.....

Dein Körper belohnt dich:

- indem er das Nikotin im Blut vollkommen abgebaut hat
- mit sensibleren Sinneszellen, das heißt für dich mehr Genuss punkto Riechen und Geschmack
- durch vermindertes Herzinfarkttrisiko ab sofort



Als Belohnung gönne ich mir:

- nach einer Woche.....

Dein Körper belohnt dich:

- mit Selbstreinigung
- mit besserem Blutkreislauf
- indem sich dein gesamter Organismus erholt

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach einem Monat

Dein Körper belohnt dich:

- mit 30% besserer Lungenfunktion
- schönerer und strahlender Haut
- durch ein stärkeres und widerstandsfähiges Immunsystem

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach drei Monaten

Dein Körper belohnt dich:

- indem sich deine Fruchtbarkeit verbessert:
- weil die Spermien beweglicher werden
- weil die Eierstöcke regenerieren (es lagern sich kein Nikotin oder Schadstoffe in der Gebärmutter-Schleimhaut ab)



Als Belohnung gönne ich mir:

- nach sechs Monaten

Dein Körper belohnt dich:

- mit erholtem Hals-, Nasen- und Ohrenbereich, sowie erholten Nasennebenhöhlen
- Verringerung der Infektionsgefahr

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach einem Jahr

Dein Körper belohnt dich:

- durch den Rückgang von Raucherhusten und Kurzatmigkeit
- auf die Hälfte reduziertes Herzinfarktrisiko
- einen besseren Blutdruck
- einen deutlich gesenkten Cholesterinspiegel

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach fünf Jahren

Dein Körper belohnt dich:

- durch ein 50% verringertes Lungenkrebs-Todesrisiko (bei ehemaligen Durchschnittsraucher, 1 Schachtel pro Tag)
- durch ein verringertes Herzinfarkt-Risiko, auf das eines Nichtraucher
- durch ein auf die Hälfte verringertes Krebsrisiko von Mund-, Luft- und Speiseröhre



NICHTRAUCHERVERTRAG

Ich _____ bin Nichtraucher!

Am Tag _____ rauche ich nicht mehr!

Meine drei Hauptgründe dafür sind:

- 1.
- 2.
- 3.

Ich, _____ gelobe hiermit mir selbst, dass ich für mein Leben die alleinige Verantwortung übernehme. Über alle Handlungen trage ich die volle Verantwortung.

Setze deine Unterschrift unter den Vertrag. Hänge den Vertrag gut sichtbar an einem Platz auf (Wohnung, Arbeitsplatz,...).