

Motivation

15/12/2005

Motivation ist das Schlüsselwort, wenn man aufhören möchte, zu rauchen.

Sich das Rauchen abzugewöhnen, ist eine große Herausforderung. Ebenso verlangt es viel Kenntnis über sich selbst und echte **Selbstachtung**.

Sobald Sie die Entscheidung gefällt haben, mit dem Rauchen aufzuhören, beobachten Sie genau Ihre **Lebensgewohnheiten** und Ihren Zigarettenkonsum, um die Schlüsselmomente zu erkennen, wann Zigaretten für Sie unentbehrlich zu sein scheinen.

Analysieren Sie Ihre Beweggründe für das Nichtrauchen und packen Sie die **günstigste Gelegenheit** beim Schopf, um damit zu beginnen. Beachten Sie, dass Ferien sich nicht unbedingt als Entwöhnungsphase eignen, da der Stress, der durch das Wiederantreten der Arbeit ausgelöst wird, ein großes Risiko für einen Rückfall darstellt.

Une initiative de l'Union Européenne

