

Vorbereitung VOR deiner Hypnose Sitzung

Ich möchte endlich Nichtraucher werden!

- Ich freue mich darauf, endlich bald Nichtraucher zu sein
- Ich freue mich, in (z.B. 10 Tagen) Nichtraucher zu sein
- Ich kann es kaum erwarten, endlich für den Rest meines Lebens Nichtraucher zu sein
- Ich freue mich darauf, als Nichtraucher gute und reichlich Luft zu haben
- Ich freue mich über meinen festen Entschluss, bald rauchfrei zu sein
- Ich freue mich von Tag zu Tag mehr auf mein neues rauchfreies Leben
- Mein Leben wird von Tag zu Tag als Nichtraucher besser und besser, ich bin voller Vorfreude

Selbsthypnose nach deiner Hypnose Sitzung

Ich bin Nichtraucher

- Ich freue mich von Tag zu Tag mehr über mein neues rauchfreies Leben
- Mein Leben ist rauchfrei genau das, was ich will
- Ich fühle mich rauchfrei von Tag zu Tag freier und freier und besser und besser
- Ich bin Nichtraucher und bleibe Nichtraucher für den Rest meines Lebens
- Ich liebe es von Tag zu Tag mehr, endlich Nichtraucher zu sein
- Ich bin stolz auf mich und fühle mich als Nichtraucher so, wie ich sein will
- Ich genieße dieses freie Gefühl als Nichtraucher von Tag zu Tag immer mehr und mehr
- Auch wenn manchmal noch Gedanken ans „Rauchen“ da sind, ich akzeptiere diese und weiß, sie werden immer weniger. Ich möchte Nichtraucher sein und es fällt mir mit jedem Tag leichter.

