



*Jetzt wirst du endlich glücklicher Nichtraucher!
Welche Gedanken hast du?*

Warum willst du für immer rauchfrei werden?

*Was entsteht, wenn du endlich rauchfrei wirst?
Wie wundervoll wird dein rauchfreies Leben?*

in 1 Jahr: _____

in 5 Jahren: _____

in 10 Jahren: _____

in 20 Jahren: _____

*Wie sieht dein glückliches rauchfreies Leben aus? Wer und wie
wirst du sein, wenn du dich sicher und FREI fühlst?*

Dein Lebensrad

Im Rad des Lebens kannst du je Spalte Punkte vergeben und so eine Ist-Aufnahme deiner Zufriedenheit erstellen.
Dabei ist 1 als gering und 10 als sehr zufrieden einzustufen.

Wenn du am Ende alle Punkte mit einer Linie verbindest, siehst du dein aktuelles „Zufriedenheits-Rad des Lebens“.

Ziel ist es, dir die 7 Säulen des Lebensrades bewusst zu machen und so bewusst in die Veränderung zu gehen.

