Jasmin Thiele
Psychotherapie & Hypnose

Wie werde ich zukünftig handeln?

Ich rauche ...	Zukünftig werde ich ...
... nach einem wohlschmeckenden Essen.	... einen leckeren Espresso genießen.
... wenn ich angespannt bin.	... das Fenster weit öffnen und drei tiefe Atemzüge nehmen.