

Vertrag mit mir selbst

Ich _____ (Name) gebe heute,
am _____ (Datum) das Rauchen endgültig auf.

Von heute an bin ich Nichtraucher!

Ich höre jetzt auf zu rauchen, weil ...

- | | |
|-----|-----|
| 1.) | 4.) |
| 2.) | 5.) |
| 3. | 6.) |

Folgende positiven Veränderungen werden sich daraus ergeben...

- | | |
|-----|-----|
| 1.) | 4.) |
| 2.) | 5.) |
| 3. | 6.) |

Als Belohnung gönne ich mir:

1. nach einer Woche:
2. nach einem Monat:
3. nach drei Monaten:
4. nach einem halben Jahr:
5. nach einem Jahr:
- 2.

Ich habe mich fest entschlossen, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören und völlig frei davon zu werden. Ich werde mir meine guten Gründe immer wieder vor Augen halten und den Stress so weit reduzieren, wie es gerade geht. Ich werde dich dabei unterstützen, so gut ich kann: Jasmin Thiele

Datum:

Unterschrift:
