Raucher Telefon
0810 810 013

Meine positiven Veränderungen

Schon nach den ersten rauchfreien Wochen machen sich die ersten Vorteile der Rauchfreiheit bemerkbar und ein neues Lebensgefühl stellt sich ein. Welche positiven Veränderungen haben Sie bei sich entdeckt?

- » Bereiten Ihnen Stiegensteigen, Wandern etc. weniger Probleme?
- » Müssen Sie Haare und Kleidung nicht mehr so häufig waschen?
- » Fühlen Sie sich aktiver und fitter?
- » Bekommen Sie mehr Luft?

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen positiv aufgefallen ist, und ergänzen Sie die Liste sobald Sie eine neue Beobachtung gemacht haben. Seien Sie stolz auf sich und Ihre Erfolge!

Positive Veränderungen sind:

© Rauchertelefon 2009