

eM 25.2.2023

Hallo Frau Nacke,

ich habe an Ihrem Rauchrei Seminar am 7.1.23 teilgenommen und wollte Ihnen noch Feedback geben wie es bei mir aussieht.

Tatsächlich bin ich nun seit 6 Wochen rauchrei :) Einige Tage nach dem Seminar bin ich ja auch in den Urlaub geflogen. Es gab tatsächlich die eine oder andere Situation wo ich gerne wieder an einem Glimmstängel gezogen hätte, aber ich war tapfer :)

Ich muss sagen die ersten 3 Tage waren vor allem körperlich eine Qual. Ich dachte ich werde es nicht schaffen. Zur Unterstützung habe ich mir dann noch in den ersten Tage das Hörbuch von Allen Carr reingezogen. Dies hat mir geholfen standhaft zu bleiben und nicht zu einer Zigarette zu greifen.

Auch heute noch an Tag 48 fällt es mir in gewissen Situationen schwer nicht an eine Zigarette zu denken. Gerade die Gewohnheitszigaretten fehlen einem. Allerdings muss ich auch dazu sagen, dass ich mir nicht vorstellen kann wieder mit dem rauchen anzufangen. Das Leben ist als NIchtraucher tatsächlich sehr viel angenehmer und deutlich besser :)

Ich träume oft davon, dass ich wieder an einer Zigarette ziehe und bin sogar noch im Traum total von mir enttäuscht, dass ich es getan habe. Umso glücklicher bin ich dann wenn ich aufwache und realisiere, dass es nur ein Traum war :)

Vielen Dank noch einmal für ihr Seminar. Dies war der Anstoss den ich gebraucht habe. Ich hätte nicht gedacht, dass ich schon so lange rauchfrei bleibe.

Wünsche Ihnen alles Gute.

Viele Grüße

☐☐h→☐ (Name unkenntlich gemacht)