

Ihr persönlicher Rauchfrei-Plan

Tagesplan:

8.00 Uhr _____
10.00 Uhr _____
12.00 Uhr _____
14.00 Uhr _____
16.00 Uhr _____
18.00 Uhr _____
20.00 Uhr _____
22.00 Uhr _____

Meine Lieblings-Entspannungsübung für zwischendurch:

Unterstützung aus der Alternativmedizin:

Schüssler-Salze: _____

Bachblüten: _____

Homöopathie: _____

Andere: _____

Meine persönlichen Affirmationen:

Tipps und Tricks für den größten Schmach:



Aus dem Buch:

Petra Neumayer: **Natürlich rauchfrei!**

... mit Homöopathie, Klopf-Akupressur, Quantenmedizin und Co.
Nützliche Tipps für jeden Rauchertyp

Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-62-9

www.mankau-verlag.de

Rauchfrei-Plan